ŞUBAT 2018/02 FİYATI 8 TL

www.formsante.com.tr

formsante

HEDİYE KİTAP
ŞİFALI BİTKİLER



PARTNERİNİZLE
FORMA GİRİN

Kolayca uygulanan couple egzersizleri

Balerin güzel
HİRA KOYUNCUOĞLU

2018'İN POPÜLER ESTETİK UYGULAMALARI

ISSN 1300-5618 02
KKTC: 10 TL.
9 771300 561003

EN YENİ BESLENME TRENDLERİ İLE İNCELİN

B12 VİTAMİNİ EKSİKLİĞİNİ YENİN

TARTIŞARAK ANLAŞAN ÇİFTLERDEN MİSİNİZ?

Cinsel isteksizliğin tedavisi var!


Kendinle fit ol!
PINAR
PROTEİN
16g
Laktozsuz
Sade Yoğurt
%1 süt yağı, %9 süt proteini
PINAR
PROTEİN
26g
LAKTOZSUZ SÜT
%70 DAHA FAZLA PROTEİN İÇERİR*
ŞEKER İLAVESİZ**
VANİLYA AROMALI
%0,3 YAĞLI SÜT
Net: 500ml e
YÜKSEK PROTEİNLİ YOĞURT
LAKTOZSUZ
DÜŞÜK YAĞLI
SIFIR ŞEKER YÜKSEK PROTEİN
26 GRAM PROTEİN
500 ML

formsanté

YAYINCI
DOĞAN BURDA DERGİ
YAYINCILIK VE PAZARLAMA A.Ş.

İCRA KURULU BAŞKANI
Cem M. Başar
YAYIN DİREKTÖRÜ Ferhan Kaya Poroy
fkaya@doganburda.com
YAYIN YÖNETMENİ Ruken Akbay Gürtaş *(Sorumlu)*
rakbay@doganburda.com
YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ Deran Çetinsaraç
dcetinsarac@doganburda.com
KREATİF DİREKTÖR Mazhar Bilgiç
mbilgic@doganburda.com
SAYFA TASARIMI Canan Nakip Yüksek
cnakip@doganburda.com
MARKA MÜDÜRÜ Arzu Sözeri
asozeri@doganburda.com
HABER EDİTÖRÜ Ayşegül Uyanık Örnekal
auyanik@doganburda.com
KATKIDA BULUNANLAR
Aytaç Özkardaş Gozzi *aytac.gozzi@gmail.com*
Nilgün Yıldız Konakcı,
Şebnem Topallar, Ozan Kutsal

ANKARA TEMSİLCİSİ Erdal İpekeşen
Tel: *0312 207 00 70 - 207 00 95*
YÖNETİM
SATIŞ DİREKTÖRÜ VE TÜZEL KİŞİ TEMSİLCİSİ
Mehmet Taşkın
FİNANS DİREKTÖRÜ Didem Kurucu
REKLAM
GRUP BAŞKANI Nisa Aslı Erten Çokça
GRUP BAŞKAN YARDIMCISI Neslihan Can
SATIŞ KOORDİNATÖRÜ Dilhan Çekiçer,
Seda Erdoğan Dal
SATIŞ MÜDÜRLERİ Hülya Hankendi, İpek Tunalı
REKLAM TEKNİK Ayfer Kaygun Buka Tel: 0212 336 53 62
Şaban Yazır Tel: 0212 336 53 61
Faks: 0212 336 53 90

KURUMSAL İLETİŞİM MÜDÜRÜ Seren Urun Güven
REZERVASYON
Tel: 0212 336 53 00-57-59 Faks: 0212 336 53 92-93
ANKARA REKLAM BÖLGE TEMSİLCİSİ
Sezinur Balıkçıoğlu *Tel: 0312 207 00 72-73*
HEDEF SAYFALAR
Tel: 0212 336 53 70 Faks: 0212 336 53 91
Trump Towers Kule 2, Kat: 24 34387 Şişli/İstanbul

ULUSLARARASI REKLAM SATIŞ TEMSİLCİLERİMİZ

ALMANYA
Michael Neuwirth
T. +49 89 9250 3629
Michael.Neuwirth@burda.com
Julia Mund
T +49 89 92 50 31 97
Julia.Mund@burda.com
AVUSTURYA
Christina Bresler
T +43 1 230 60 30 50
Christina.Bresler@burda.com
İSVİÇRE
Goran Vukota
T. +41 44 81 02 146
goran.vukota@burda.com

FRANSA/LÜKSEMBURG
Marion Badolle-Feick
T. +33 1 72 71 25 24
marion.badolle-feick@burda.com
İTALYA
Mariolina Siclari
T. +39 02. 91 32 34 66
mariolina.siclari@burda.com
İNGİLTERE/İRLANDA
Jeannine Soeldner
T. +44 20 3440 5832
jeannine.soeldner@burda.com
ABD+KANADA+MEKSİKA
Salvatore Zammuto
T. +1 212 884 48 24
salvatore.zammuto@burda.com

YÖNETİM YERİ
Trump Towers Kule 2, Kat: 21-24 34387 Şişli/İstanbul
Tel: 0212 410 34 99 - 410 33 82 Faks: 0212 410 34 68
BASKI: *Bilnet Matbaacılık Ve Yayıncılık A.Ş.*
Dudullu Organize San. Bölgesi I.Cad. No:16 Ümraniye-İstanbul
Tel: 444 44 03 · Fax: (0216) 365 99 07-08 · www.bilnet.net.tr
Sertifika No: 31345
DAĞITIM: *Yaysat A.Ş. 0212 622 22 22 Yayın Türü: Yerel, süreli, aylık*
DB OKUR HİZMETLERİ HATTI: *(0 212) 478 0 300*
okurhizmetleri@doganburda.com
FIPP *üyesidir*
DB ABONE HİZMETLERİ HATTI:
(0 212) 478 0 300 Faks: (0 212) 410 35 12 - 13
abone@doganburda.com - www.doganburda.com
Her gün saat 09:00 - 22:00 arasında hizmet verilmektedir.
Formsanté dergisi Doğan Burda Dergi Yayıncılık ve Pazarlama A.Ş. tarafından T.C. yasalarına uygun olarak yayınlanmaktadır.

EDİTÖR

Ruken Akbay Gürtaş *rakbay@doganburda.com*



Önce kendinizi sevin

Aşk dolu günler kapıda

→ Makyajdan aksesuarlara kadar kırmızıya doyacağımız bir aydayız. Aşk dolu günler sizi beklerken kendinizde küçük de olsa farklılıklar yaratabilirsiniz. Nasıl mı? Daha fazla spor yapmak, sağlıklı beslenmek ve güzellik trendlerini yakından takip etmek işin ipuçlarından... Önerilerimiz sayfalarımızda sizi bekliyor. Uygularken pozitif düşünmeyi ve hayata daha mutlu bakmayı ihmal etmeyin. Unutmayın; önce kendinizi sevmeyi, vücudunuzla ve ruhunuzla barışık olmayı öğrenmelisiniz...

→ Doğanın bize sunduğu nimetlerden bol bol yararlanmayı ihmal etmeyin. Her derdin doğada bir reçetesi var. Bu ay size en sık kullanılan 50 şifalı bitki tarifini derledik. Kronik bir rahatsızlığınız yoksa denemenizi öneririz. Unutmayın, kullandığınız başka ilaçlar varsa bitkisel tarifleri denemeden önce mutlaka hekiminize başvurmalısınız.



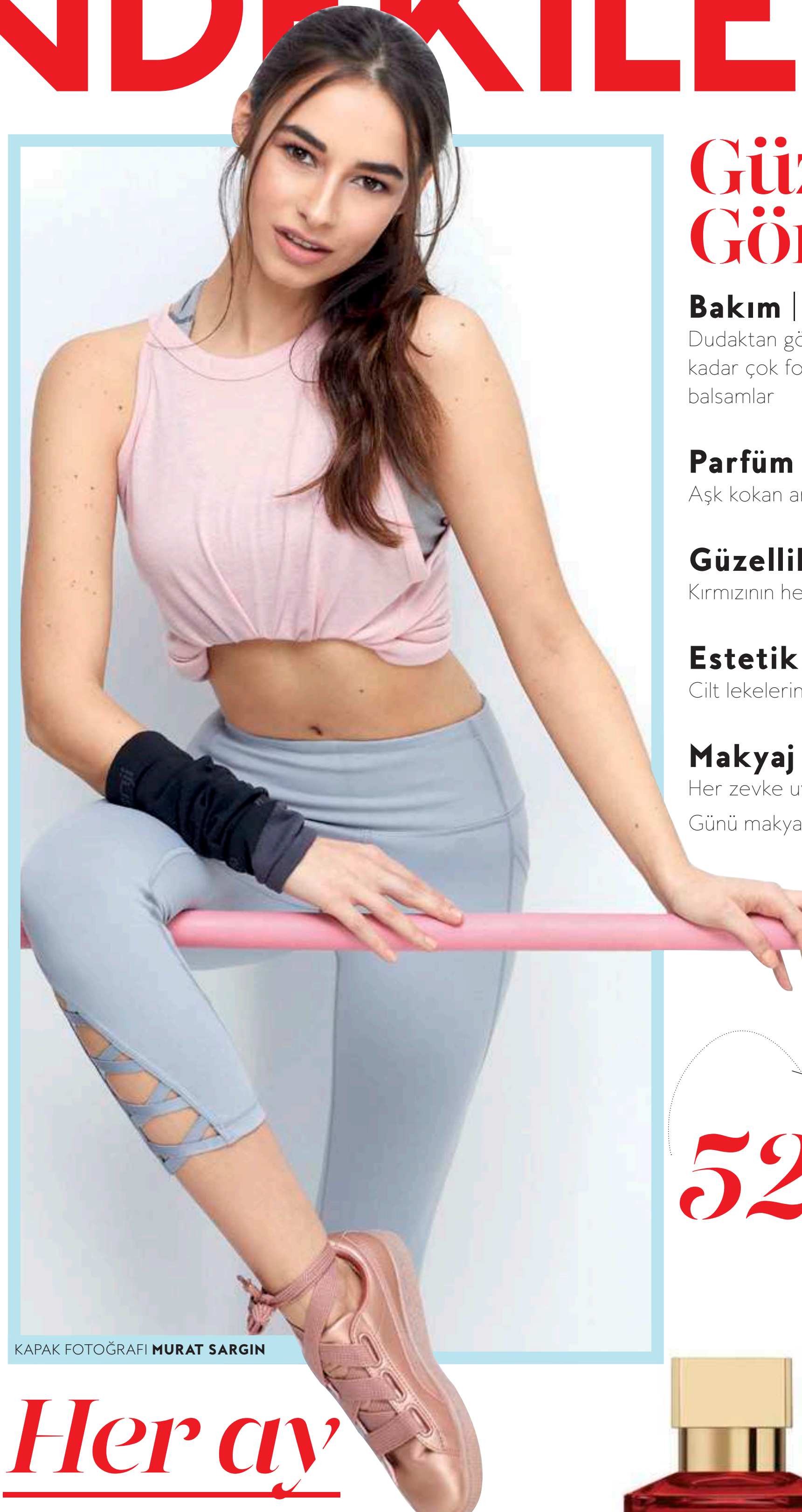
Aşk dolu bir şubat ayı dileriz. Keyifli okumalar...

Ruken Akbay Gürtaş

formsanté

İÇİNDEKİLER

Şubat 2018


KAPAK FOTOĞRAFI **MURAT SARGIN**

Bu ay kapakta

Fitness | 16
Partnerinizle formla girin

Diyet | 22
2018'in en yeni beslenme trendleriyle tanışmaya hazır mısınız?

Röportaj | 36
Bale sahnesinde televizyon ekranına transfer olan Hira Koyuncuoğlu ile keyifli bir söyleşi yaptık

Estetik | 58
Yeni yıla damgasını vuracak estetik girişimler

İlişki | 64
Ne seninle ne de sensiz

Cinsellik | 74
Bu gece (neden) olmaz!

Sağlık | 80
B12 vitamini eksikliği, hafızayı etkiliyor mu?



Güzel Görün

Bakım | 11
Dudaktan göz ürünlerine kadar çok fonksiyonlu balsamlar

Parfüm | 50
Aşk kokan aromalar

Güzellik | 52
Kırmızının her tonu sizinle

Estetik | 53
Cilt lekelerine lazerli çözüm

Makyaj | 54
Her zevke uygun Sevgililer Günü makyajı seçenekleri

52







Her ay

AJANDA→ 6 FİTNESS RAPORU→ 8
BESLENME RAPORU→ 10 SAĞLIK RAPORU→ 12
YENİLER→ 13 BİZE SORUN→ 94
KÜLTÜR SANAT→ 98





Fit Ol

Ayın Egzersizi | 14
Kayak keyfini doyasıya yaşamanın 6 yolu

Fitness | 32
Yılın fitness trendleriyle tanışalım

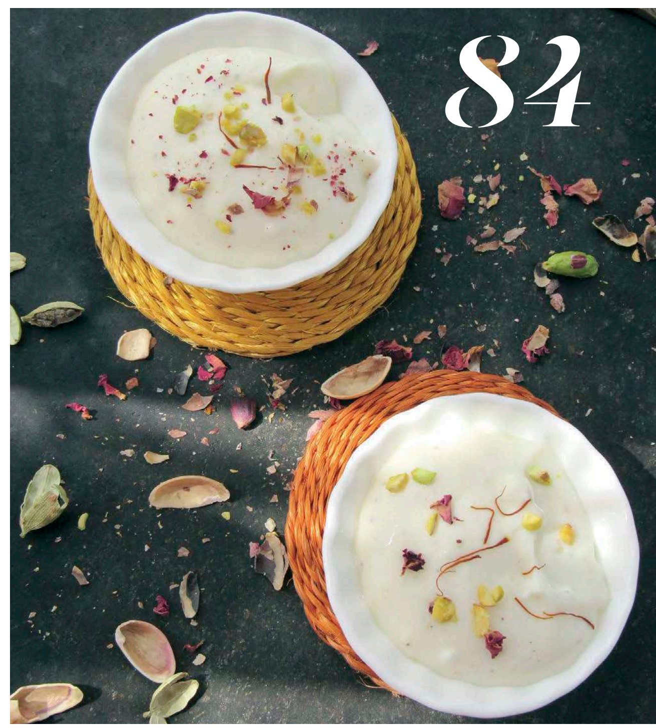
Moda | 44
Hem salonda hem sokakta giyebileceğiniz fonksiyonel ürünler

İyi Yaşa

Psikoloji | 68
Sosyal medyada biri bizi gözetliyor

Alternatif | 72
"Ayrılıktan Bir'liğe" öğretisini Kaifi'den dinledik...

Yemek | 84
Yoğurdun 6 tonu







AJANDA02

Bu ay seçenek çok. Siz ne yapmak istediğinize karar verdiniz mi?

Hazırlayan **Ayşegül Uyanık Örnekal**

Deneyin

Pilates yapmamak için bahane yok!

heryerdepilates.com

→ Türkiye'nin ilk online pilates stüdyosu heryerdepilates.com açıldı. Artık istediğiniz yerde, istediğiniz zaman pilates yapmanızı mümkün kılan



heryerdepilates.com, farklı sebeplerle pilates stüdyolarına gidemeyenler için bu mucizevi metodu ulaşılabilir hale getirmeyi hedefliyor. Bu platforma bilgisayar, tablet, akıllı telefon ve akıllı TV'ler gibi tüm modern cihazlardan erişilebiliyor.

Alışveriş edin

İster mağazada ister online'da

fit21

→ Ece Vahapoğlu'nun tasarladığı fit21'in fonksiyonel ve farklı ürünleri www.fit21.com.tr'nin ardından Etiler Alkent Çarşı'daki mağazasında da satışa sunuluyor. Sitede, sağlıklı atıştırmalık saklama paneli olan su matarasından koşu çoraplarına, sportif esnek bel çantasından şort eteğe, çok amaçlı bandanalardan dil temizleyici gibi bulunması zor birçok aktif yaşam ürünü yer alıyor.



Katılın

Gücünüzü sevgiden alın

Couple Run

→ İlki geçtiğimiz yıl İstanbul'da düzenlenen Couple Run, bu yıl ikinci kez eş zamanlı olarak İstanbul, İzmir ve Antalya'da gerçekleştirilecek. Couple Run'da katılımcılar partnerleri ile birlikte eş zamanlı start alarak 3,5 km koştuktan sonra el ele finish ipini göğüsleyecek. 11 Şubat Pazar günü, saat 11.00'de start alacak yarış hakkında ayrıntılı bilgi ve başvuru için www.uzunetap.com adresini ziyaret edebilirsiniz.



Ziyaret edin

Elias tekniği ile tanışma zamanı

Levent Tenis Kulübü



→ Yaklaşık 15 yıldır resim sanatıyla yakından ilgilenen İlyas Yılmaz, sanatın evrensel bir boyutu olduğunu düşünerek yeni tekniklerle bunu geliştirme çabasında olduğunu söylüyor. Sanatçı, beş yıldır üzerinde çalıştığı ve "Elias" olarak adlandırdığı teknikle hazırladığı eserlerini sanatseverlerle buluşturuyor. Sergi, Levent Tenis Kulübü Sergi Salonu'nda ziyaret edilebilir.

Tadın

Aşkın vitamini

Arzum Shake'N Take

→ Sevgilinize sağlıklı ve enerji dolu bir hediye arıyorsanız, Arzum Shake'N Take kişisel blender iyi bir alternatif olabilir! Ürün, sporcu içeceklerinden leziz meyve kokteyllerine kadar birçok içeceği hızlı bir şekilde hazırlamaya yardımcı oluyor. Üç farklı renk seçeneği bulunan Arzum Shake'N Take'in çift haznesi, sevgilinizle birlikte içeceklerinizi yudumlamaya olanak sunuyor.



Pedal basın

İki teker üstünde Antalya

Tour of Antalya

→ Antalya, bu yıl ilk kez düzenlenecek olan Tour of Antalya-Antalya Bisiklet Turu'na ev sahipliği yapacak. 22-25 Şubat 2018 tarihleri arasında 19 ülkeden 25 takım ve 175 sporcunun mücadele edeceği organizasyon, dünyaca ünlü bisikletçileri ağırlayacak. Organizasyonun son gününde ayrıca amatör bisikletçilerin katılacağı Akra GranFondo Antalya yarışı da gerçekleştirilecek.



THALIA®
NATURAL BEAUTY

AŞK, THALIA NATURAL BEAUTY SAKURA SERİSİ'NDE GİZLİ!

Sevgililer Günü'nde ona sakuranın eşsiz pembesini hediye edin!



**YÜZDE YÜZ AŞK
YÜZDE YÜZ DOĞAL
YÜZDE YÜZ IŞILTI**

www.thalia.com.tr

facebook.com/ThaliaNatural
twitter.com/ThaliaNatural
instagram.com/ThaliaNatural

Tüm sevgilileri Şubat ayında A Plus Ataköy AVM'de açılacak Thalia Natural Beauty mağazamıza bekliyoruz!

FİTNESS Raporu

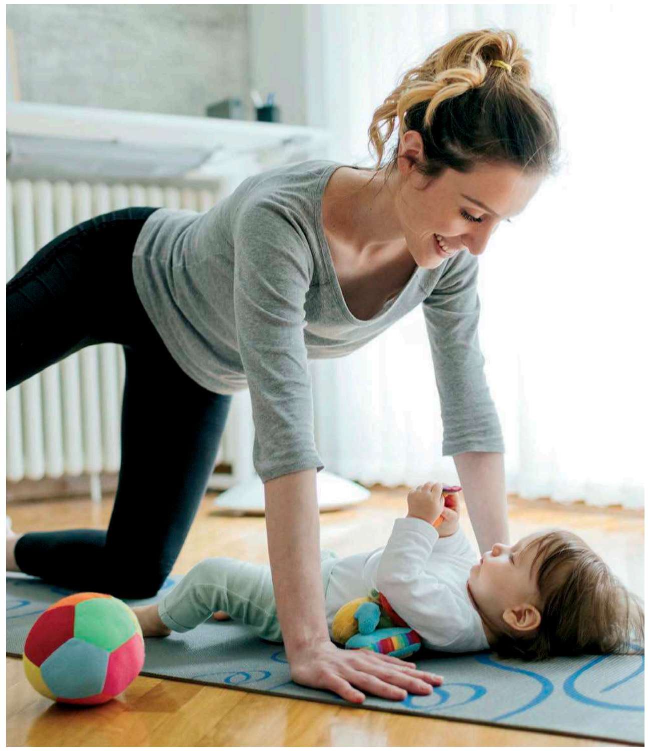


AŞIRI SPOR RABDOMİYOLİZE NEDEN OLUYOR

Dengeli beslenmeyen, yeterli sıvı almayan ve yorgun bedenle fiziksel olarak kapasitesinin üstünde egzersiz yapanlar dikkat... Kazalar, elektrik çarpması gibi travmatik nedenlere bağlı olarak kasların ezilmesiyle ortaya çıkan rabdomiyolizin bir başka önemli nedeni de aşırı spor! Fazla sporun, vücuttaki kas dokusunu zedeleyerek kas hücresi içeriğinin kan dolaşımına karışmasına neden olduğunu anlatan İç Hastalıkları ve Nefroloji Uzmanı Doç. Dr. Enes Murat Atasoyu, "Bu durum sonucunda oluşan sağlık sorununa rabdomiyoliz deniyor. Yeterli sıvı almadan, fiziksel olarak yorgun, sıcak ve havasız ortamlarda yoğun egzersiz yapan kişilerde rabdomiyoliz gelişme riski oldukça yüksek" diyor. Rabdomiyolizin başlıca belirtileri arasında; kaslarda yoğun ağrı, güçsüzlük, spazm, gerginlik ve koyu renkli idrar geliyor.

Kışın koşarken...

Kış koşularında kaygan zeminlerde güvenli bir şekilde hareket etmenizi sağlayan ekstra yol tutuşu sağlayan ayakkabılar tercih edin. Asfaltta koşsanız bile çiğ, yağmur, buzlanma durumlarında patika koşuları ya da her türlü zemin için tasarlanmış tabanlara sahip ayakkabıları seçin.



DOĞUM SONRASI EGZERSİZ

NE ZAMAN BAŞLAMALI?

Araştırmalar, doğum sonrası egzersizin psikolojik ve fiziksel değişimler üzerinde oldukça etkili olduğunu ortaya koyuyor. Peki, egzersize ne zaman başlamalı? Fizik Tedavi ve Reh. Uzm. Dr. Nural Aydın, egzersiz rutinine başlamak için kişinin önce kendini hazır hissetmesi gerektiğini belirterek, "Sezaryen doğum yapanların egzersize başlamadan hekiminden onay alması gerekiyor. Yüksek yoğunluklu spor yapmak için doğumun üzerinden yaklaşık beş ay geçmeli. Doğum sonrası akıntının artması veya kırmızıya dönmesi egzersizde aşırıya kaçıldığının göstergesi olabilir. Ayrıca, nefes darlığı, aşırı yorgunluk ve kas güçsüzlüğü olduğunda egzersizin kesilip hekime başvurulması gerekiyor" diyor. Hamilelik süresince oluşan fizyolojik ve anatomik değişikliklerin hamilelik öncesine dönmesi yaklaşık altı hafta sürüyor. Hamilelik öncesi egzersiz rutinine dönmek ise kişinin fiziksel kapasitesine bağlı olarak değişiyor. Örneğin, komplike bir hamilelik geçirmeyen profesyonel bir sporcu doğum sonrası hemen egzersiz eğitimlerine başlayabilecekten, bu süre daha önce hiç spor yapmamış bir kadında uzayabiliyor.



SEÇTİK

Harekete uyumlu teknoloji

Nike Motion Adapt Bra, yeni teknolojisiyle vücut dinlenme halindeyken gevşiyor, hızla hareket etmeye başlandığında özel malzemesi daha destekleyici bir hale geliyor, vücudu sıkıca sarıp göğüsleri sabitliyor. Bu yenilikçi malzeme ile üretilen spor sutyeni yoga duruşlarıyla başlayıp koşu veya zıplamanın da olduğu yoğun egzersizlerle devam eden bir antrenmanın her etabında ihtiyaçlara yanıt veriyor. Nike Sutyen ve Yenilik Tasarım Direktörü Nicole Rendone, "Son derece esnek ve yumuşak bir malzeme. Ön kısmını yavaşça çektiğinizde, kumaşın esnediğini görürsünüz. Ama çok hızlı ve kuvvetli bir şekilde çekerseniz kumaş sabitleşerek hatta neredeyse sertleşerek hareketinize direnç gösterir. İşte bu özellik, yani yüksek hızlı hareketlerde bra'nın hareket etmemesi, vücudun desteklenmesi açısından en büyük avantaj"diyor. Fiyatı: ₺159,99







KALSİYUM DEPOLARI BOŞALMASIN!

Gebelik döneminde olduğu gibi emzirme döneminde de en önemli minerallerden biri kalsiyum. Emzirme döneminde artan kalsiyum ihtiyacı karşılanamadığında, kemik uçlarındaki değişebilir kalsiyum mobilize oluyor ve bebeğin gereksinimi karşılanıyor. Annenin kemiklerinde yumuşamaya neden olan bu durum, osteomalasia (kemik yumuşaması) olarak adlandırılıyor. Kalsiyum yetersizliğinin uzun sürmesi halinde, kemiklerin değişmeyen kısmında da çözülmeler oluyor. Kalsiyum yıkımı olarak bilinen bu durum, osteoporoz (kemik yıkımı) olarak adlandırılıyor. Bu rahatsızlık en çok sık doğum yapan ve iyi beslenemeyen kadınlar arasında yaygın görülüyor. Bu sebeple kalsiyum tüketimi, emzirme ve hamilelik döneminde daha da önem taşıyor. Prof. Dr. Muazzez Garipağaoğlu, annelerin bu dönemde uygun porsiyonlarda peynir tüketerek bu riskten kurtulabileceğinin araştırmalarla ortaya konulduğunu belirterek, "Emziren kadınların az yağlı ve az tuzlu peynirler tercih etmesi gerekiyor" diyor.

BAĞIŞIKLIĞINIZI KESTANE İLE ARTTIRIN

Kış mevsiminin vazgeçilmezlerinden biri olan kestanenin 100 gramı, sadece 170 kalori. Diğer kuruyemişlere oranla daha az yağ içeriyor. Üç orta boy kestanenin bir dilim ekmeğe eşdeğer olduğunu belirten Beslenme ve Diyet Uzmanı Ulaş Özdemir, ara öğünlerde rahatlıkla tüketilebileceğini söylüyor: "B ve C grubu vitaminler, potasyum, magnezyum ve demir açısından zengin bir kaynak olan kestane, sadece 100 gramıyla günlük diyet lifi ihtiyacının yüzde 21'ini karşılayabiliyor. İçerdiği antioksidan bileşenler ve C vitamini sayesinde serbest radikallerden vücudu koruyarak bağışıklığı güçlendiriyor, gribe karşı da koruyuculuk sağlıyor. B kompleks vitaminleri açısından zengin olmasından dolayı büyüme ve gelişmeyi destekliyor. Kırmızı kan hücrelerinin oluşumuna yardımcı oluyor."

AYIN GÜZELİ

MATCHA ÇAYI

Yeşil çay yapraklarının toz haline getirilmesiyle elde edilen matcha çayını, ilk kez bundan 800 yıl önce Budist rahiplerin meditasyon öncesinde konsantrasyon sağlamak amacıyla içtiği biliniyor. Günümüzün besin değeri en yüksek içeceklerinden biri olan matcha çayının bir fincanının, normal yeşil çaydan 10 kat daha değerli olduğu söyleniyor. Aynı şekilde 137 kat daha fazla antioksidan içeriyor. Bu çay, toplanmadan önce 15 gün gölgede bırakılarak daha fazla klorofil salgılaması sağlanıyor. Zaten çayın parlak yeşil rengini de klorofil veriyor. Yüksek miktarda antioksidanın yanı sıra A, B, C ve E vitamini içeriyor. Matcha çayı doğrudan içilebildiği gibi birçok içecekte ve tatlıda da kullanılabiliyor.



Ekstra bakım için balsam

Bakım ürünleri arasında en yoğun formülasyona sahip olan balsamlar, dudaktan göz ürünlerine kadar pek çok alanda kullanılıyor. Çok fonksiyonlu bu balsamları çantanızdan eksik etmeyin... **Deran Çetinsaraç**



1 L'OCCITANE INTENSIVE EL BALSAMI, ₺112

Yüzde 25 shea yağı içeriyor, yoğun bakım yapıyor. Nemsizlik ve çevresel faktörlerden zarar görmüş çok kuru elleri yoğun bir şekilde besliyor.

2 ESTEE LAUDER REVITALIZING SUPREME + GLOBAL ANTI-AGING CELL POWER GÖZ BALSAMI, ₺208

Yoğun nemlendirme etkili bu çok yönlü göz kremi, cildin pürüzsüz ve kusursuz görünmesi için esnekliğini onarmayı, çizgilerin, kabarıklıkların ve halkaların görünümünü azaltmayı hedefliyor. Yatıştırıcı deniz lavantası özü içeren cilde enerji verici kompleksiyle hücrelerin doğal yenilenmesini destekliyor.





5 THE BODY SHOP AMAZONIAN SAVIOUR ÇOK AMAÇLI BALSAM, ₺49,90

Doğal kaynaklı dokuz içeriğin birleşimiyle üretilen Amazonian Saviour balsam, kuru ciltleri besliyor. Cilt lekelerinin azalmasına yardımcı oluyor, dövmelerin renklerini daha canlı tutmayı sağlıyor, dudakları nemlendiriyor, tırnak etlerini yumuşatıyor. Ayrıca yeni ayakkabılar yüzünden su toplayan ve spor yapanların ayaklarındaki yaralara iyi geliyor.



3 BIODERMA ATODERM DUDAK BALSAMI, ₺42,50

Çok kuru ve çatlamış dudaklara sahip olanların dudaklarını derinlemesine nemlendiriyor. İçeriğindeki vazelin, shea ve avokado yağı ile dudakların beslenmesine ve onarılmasına yardımcı oluyor.

4 ABSOLUTE NEW YORK ALLIK, IŞILTI VEREN VE BRONZLAŞTIRAN BALSAM, ₺22,90

Krem allık, krem bronzlaştırıcı ve krem aydınlatıcıdan oluşan Absolute New York Balm serisinin toplam sekiz farklı renk seçeneği bulunuyor. Serinin öne çıkan özelliği ise kremsi yapısı ile kullanım kolaylığı sunması. Fırçanın yanı sıra parmakla da pratik uygulama olanağı sağlıyor.





6 TCA ORGANICS ROUCOU SAÇ BALMI, ₺59 (TEKİN ACAR COSMETICS)

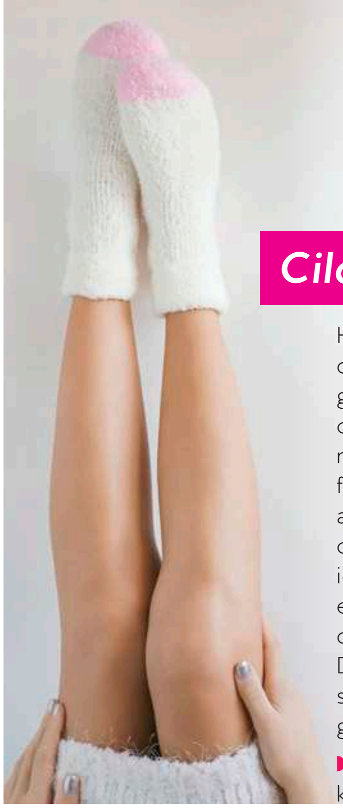
Roucou ağacının yağı; oligoelementler, ellajik asit ve beta-karoten bakımından çok zengin (havuçtakinin 100 katı kadar). Bu yüzden saçı yapılandırıcı ve büyümesini hızlandırmaya yardımcı etkisi bulunuyor.

7 DR. JART PREMIUM BB GÜZELLİK BALSAMI, ₺180

Bu güzellik balmı, dış etmenlerden koruyarak cildin görünümünü kusursuzlaştırmaya yardımcı oluyor. Hepsi bir arada cilt bakım ürünü nemlendirici krem, güneş kremi, serum ve parlaklaştırıcı krem olarak kullanılabiliyor.



SAĞLIK Raporu



Cildinizi 10 adımda koruyun

Hava sıcaklıklarının git gide düşmesiyle birlikte ciltte gerginlik, dökülme ve çatlaklar oluşabiliyor. Açık hava ile iç mekanlar arasındaki sıcaklık farkı da ciltteki kuruluğu arttırabiliyor. Kışın cildin canlılığını ve parlaklığını korumak için birkaç püf noktasına dikkat etmenin yeterli olabildiğine değinen Dermatoloji Uzmanı Dr. Selma Salman, kış aylarında sağlıklı bir cilt için yapılması gerekenleri şöyle sıralıyor:

- Cildinize göre nemlendirici kullanın.
- Gözeneklerin tıkanmamasına özen gösterin.
- Alkol oranı yüksek toniklerden uzak durun.
- Temizleme jelleri yerine sabun kullanın.
- Ayaklarınızı ihmal etmeyin.
- Dışarısı soğuk olsa da odanızı havalandırın.
- Kaynar suyla yıkanmayın.
- Kışın da güneş koruyucu kullanın.
- Mezoterapi ile parıldayan bir cilde sahip olabilirsiniz.
- Kendi kanınızla gençleşin.

Pasif içici olmayın!

Kapalı ortamlarda tütün kullanımı, tütün kullanmayan kişilerin yani pasif içicilerin de sağlığını olumsuz etkiliyor. Yapılan çalışmalara göre, Türkiye'de her yıl yaklaşık 17 bin kişi pasif tütün içiciliğine bağlı hastalıklar nedeniyle yaşamını kaybediyor. Göğüs Hastalıkları Uzmanları Dr. Esra Sönmez ve Dr. Hişam Alahdab, kapı-pencere açmak, aspiratör veya klima çalıştırmak, başka bir odada tütün tüketmek gibi hiçbir yöntemin pasif içiciliğe engel olmadığını söyleyerek, "Sigara içenler sadece kendilerini değil, özellikle hayatlarını paylaştıkları eşlerinin ve çocuklarının hayatlarını da riske atıyor. Araştırmalara göre; kocası sigara içen ancak kendisi içmeyen kadınlarda akciğer kanseri gelişme riski, eşi ve kendisi sigara içmeyen kadınlara göre 1,2-2 kat yüksek oluyor" diyor.

BURNUNUZ NEDEN KURUR?

Aşırı kuru burun, kişiyi çok rahatsız edebildiği gibi canını da yakabiliyor. Çünkü burun kuruduktan sonra burun pasajlarının içinde nem kalmıyor. Bunun nedeninin çevresel koşullar, bazı ilaçlar veya tıbbi bir durum olabileceğini belirten Kulak Burun Boğaz Uzmanı Op. Dr. M. Melih Çiçek, kuru burnun evde hazırlanan ilaçlarla nemlendirilebileceğini ancak kuruluğun devam etmesi ya da acı vermesi halinde bir hekime başvurulması gerektiğini söyleyerek, şöyle devam ediyor: "Aşırı kuru burun kanallarını tedavi etmek için normalden daha fazla sıvı tüketmek gerekiyor. Buruna bir şeyler uygulamak yerine, burun dokularını daha fazla sıvı almak suretiyle yeniden sulandırmak büyük önem taşıyor. Sprey, nemlendirici veya buhar makinesi çalıştırmak da burun kanallarını nemlendirmeye yardımcı olabiliyor. Öte yandan nemliliği sağlamak için burun deliklerine herhangi bir krem sürmenin ciğerleri etkileyebileceğini de bilmek gerekiyor."



Hazırlayan **Deran Çetinsaraç**

ALIŞVERİŞ

Makyaj



1 Estee Lauder Double Wear SPF 15 fondöten, **₺230** **2** L'Oreal Paris Balmain ruj, **₺44,99** **3** Smashbox Studio Skin çift taraflı stick fondöten, **₺185** **4** Chanel Les 9 Ombres göz farı paleti, **₺400** **5** Avon Mark Epik ruj, **₺14,95**

Akne



1 Glam Glow SuperCleanse günlük temizleyici, **₺139**
2 Ducray Keracnyl sivilce kapatıcı ve tedavi edici stick, **₺36,90**
3 Garnier Siyah Nokta Karşıtı 3'ü 1 Arada temizleyici, **₺20,99**
4 Yes To Akne Savaşçısı kağıt maske, **₺24,90**

Saç



1 Aveda Invati dökülme karşıtı şampuan, **₺121**
2 Phytosquam Intense kepeğe karşı etkili yoğun tedavi şampuanı, **₺75**
3 L'Oreal Paris Elseve 3'ü 1 Arada krem şampuan, **₺17,90**
4 OGX Bamboo Fiber-Full saç kökü besleyici sprey, **₺49,50**

YAŞLANMA ETKİLERİNE KARŞI 7 KAT DAHA ETKİLİ

Harvard Üniversitesi Tıp Fakültesi ile ortak çalışmaya giden cilt bakım markası Caudalie, aldığı Vinergy patentiyle oluşturduğu yeni serisi Premier Cru'yu tanıttı. Seride yer alan serumun içeriğinde yaşlanmanın izlerini düzeltmeye yardımcı olan ve sonrasında kullanılan yaşlanma karşıtı etki sunan nemlendiricinin etkinliğini arttıran aktif içerikler bulunuyor. Premier Cru krem, serum ile birlikte kullanıldığında tek başına kullanımına göre yaşlanmanın izleri üzerinde yedi kat daha etkili olduğu söyleniyor. Serum cildi yenilemeye yardımcı oluyor ve bir aylık kullanımdan sonra yaşlanmanın cilt üzerindeki izlerinin görünür ölçüde kaybolması hedefleniyor.



Fiyat: Serum, ₺495; krem, ₺495

DOĞALLIK ŞİMDİ DE CİLDİNİZE YANSIYACAK

Doğallığın vazgeçilmez adresi Chakra, yeni Life Style konseptiyle kozmetik kategorisini genişletiyor. Tamamen doğal içeriklerden oluşan kişisel kozmetik koleksiyonu, vegan ve özel içerikli sabunlar, banyo bakım ürünleri, masaj mumu, doğal Japon Hiba ağacı kokusu gibi ürünlerden oluşuyor. Spa ortamını evinize getiren Biologie serisi ise yüzde 100 doğal içeriklerinin yanı sıra güzellik konusunda hedefe odaklanan ürünleri barındırıyor.



AYIN AKTİVİTESİ

KAYAK TATİLİNDE KEYFİNİZ KAÇMASIN

Kar üzerinde keyifli bir tatil geçirmek için bu 6 öneriye kulak verin.

1 Dayanıklılığınızı artırın: Kayak öncesi yapacağınız egzersizlerle kaslarınızı güçlendirmek, dengenizi ve eklemlerinizin hareket kabiliyetini artırmak yaralanmaları da kayda değer bir oranda azaltıyor. Core egzersizlerinin yanı sıra squat, lunge gibi kalça ve bacaklar için etkin bir çalışma sunan hareketleri de kuvvet antrenmanlarınıza ekleyin.

2 Yoga ile esneyin: Sakatlanmalardan korunmak ve esnekliğinizi artırmak için yoga yapın. Kayak ve snowboard tutkunlarının kondisyon programlarının bir parçası olarak yoga yapması da tavsiye ediliyor.

3 Kardiyo egzersizleri yapın: Yüzme, koşu, bisiklet, kürek gibi kardiyo antrenmanları kış sporlarında performansı artırmak açısından önemli.

4 Hidrasyon kışın da önemli: Yüksek irtifada ve soğuk havada bol bol su içmeye özen gösterin. Kafeinli içecekleri ve alkolü aşırı tüketmekten kaçının. Alkol reflekslerinizin zayıflamasına ve performansınızın düşmesine neden oluyor.

5 Katmanlar halinde giyinin: Kayak pistlerindeki soğuk hava üç katman halinde giyinmenizi gerektiriyor: Baz, orta katman ve dış kabuk. Katmanları doğru bir şekilde oluşturmak pistlerde soğuktan korunarak rahatça hareket etmenizi sağlıyor. Giysilerin en iyi yalıtımı sağlaması ve nemi vücuttan uzaklaştıran kumaşlar seçilmesi kuru ve sıcak kalmanızı garantiliyor.

6 Cildinizi koruyun: Soğuk ve rüzgar cildi kurutup güneş yanığına benzeyen kızarmalara neden oluyor. Ayrıca dağlarda atmosferin kalınlığı daha az olduğundan güneşin zararlı etkileri daha kolay ulaşıyor. Kar ultraviyole ışınlarını yansıtarak güneşin zararlı etkilerini artırıyor. Açıkta kalan bölgelere güneş kremi sürün. Yine nemlendirici kremler rüzgar yanığını önlemede işe yarayabilir.



FİT OL

FİTNESS | DİYET | MODA



Diyet

2018 beslenme trendleri

S.22



KIŞIN DURMAK YOK

Soğuk havalar sizi yolunuzdan çıkarmasın. Spora ve sağlıklı beslenmeye ara vermeyin, kazançlı çıkın...

BİRLİKTE FORMA GİRİN

PARTNERİNİZLE BİRLİKTE TERLEYEREK HER İKİNİZ DE FORMA GİRERKEN EĞLENCELİ VAKİT GEÇİREBİLİR, SADECE KASLARINIZI DEĞİL İLİŞKİNİZİ DE GÜÇLENDİREBİLİRSİNİZ.

Aytaç Özkardaş Gozzi Fotoğraflar **Ozan Kutsal** Eğitmen **Melis Yengil, Ercan Çimenay**
Mekan **Wyndham Grand İstanbul Levent/Qualitasspa Sağlıklı Yaşam Merkezi**



1

TOP ÇEVİREREK TWIST

Eşler yan yana oturuyor. Top yanda yere hafifçe vurulup hemen partnere veriliyor. Topu alan kişi yine yanda yere vurarak eşine veriyor. Ayaklar yerden hafifçe yukarıda. Böylelikle hareketin etkisi artıyor ve zorlaşıyor.

Tekrar: 20

Çalışan bölge: Yan karın kasları (Oblikler)

PLAN

Başlangıç seviyesindeyseniz 8 tekrarla başlayabilir, ilerleyen günlerde hareketlerin tekrar sayılarını artırabilirsiniz. Fazla tekrardan çok hareketleri doğru bir duruşla uygulamaya öncelik verin.

Partnerinizle birlikte egzersiz yapmak, yalnız başına çalışmaktan daha eğlenceli ve daha efektif. Egzersiz rutinine sadık kalmak, motivasyonu artırmak, beraber iyi vakit geçirmek, kilo kontrolü sağlamak, günün stresinden arınmak, birlikte yeni hedefler belirlemek gibi bir dizi faydasıyla hem ilişkinize hem de sağlığınıza katkı sağlayacak bir yol. Fitness eğitmeni Ercan Çimenay ile fitnes ve pilates eğitmeni Melis Yengil kamera karşısına geçerek Formsanté okurları için eşlerin birlikte yapabileceği egzersizlere örnekler gösterdi. İşte birbirinizden güç alıp-vererek beraberce yapabileceğiniz 10 egzersiz...



2 SQUAT

Birbirinizin dirseğinden tutarak karşılıklı durun, ayaklarınızı omuz hizasında aralayın, ayaklar birbirine paralel olsun. Birbirinizden destek alarak, göğüs açık bir şekilde arkada görünmez bir sandalye varmış gibi kalçayı dışarı vererek yavaşça çömelin. Hareket sırasında dizlerin ayak parmak uçlarını geçmemesine, ayak parmaklarının dizlerle aynı yöne bakmasına dikkat edin. Topuklarınızdan güç alarak yukarı kalkarken zorlandığınız noktada nefes verin.

***Tekrar:* 8-15**

***Çalışan bölge:* Kalça, bacak**



3 ŞINAV POZİSYONUNDA "ÇAK"

Karşılıklı şınav pozisyonu alın. El bilekleri omuz kemikleri ile aynı hizada olsun, parmaklar ileriyi göstersin. Bacaklar geride uzun, karın sıkı, vücut baştan topuklara kadar düz bir çizgi halinde... Başı doğal konumunda, boyun ve omurga ile bir hizada tutun. Bu pozisyondayken çapraz kolları yerden kaldırarak ellerinizi birbirine "çak" yapın. İndirip diğer kollarla tekrarlayın.

***Tekrar:* Toplam 16 (8 sol, 8 sağ kol)**

***Çalışan bölge:* Karın, omuz stabilizasyonu**



4 DİPS+STATİK SQUAT

Bu harekette eşlerden biri dips yaparken, diğeri statik squat pozisyonunda duruyor.

Hareketi uygulamak için partnerlerden biri bacaklar birbirine paralel, dizler ve ayak parmakları aynı yöne bakacak şekilde çömelerek, squat pozisyonunda sabit durur. Ayakların altına birer plaka konulursa kalça seviyesi biraz daha yükseltilerek daha dik durulabilir.

Diğeri sırtı partnerine dönük bir şekilde ellerini partnerinin bacaklarına koyar. Bacaklar dizlerden bükülü, ayaklar yerde. Bu pozisyondayken kollar dirsekten bükülerek kaçla yere yaklaştırılır. Kolları düzleştirirken vücut yukarı doğru itilir ve başlangıç pozisyonuna dönülür. Hareket sırasında sırt dik, boyun uzun olmalı ve ileriye doğru bakılmalı. Belirtilen sayıda tekrarlandıktan sonra yer değiştirerek diğer partner dips yapar.

Tekrar: 8-15

Çalışan bölge: Arka kol, kalça, bacak



5 ŞINAV VE EŞİN ÜZERİNDEN ATLAMA

Bu harekette eşlerden biri şınav hareketini yaparken, diğeri onun üzerinden atlıyor ve hemen yanına inerek şınav pozisyonu alıyor. Böylece eşler sırayla yer değiştirerek şınav ve atlama hareketini tekrarlıyor. Şınav hareketine sıçrama hareketleri eklenerek nabzı yükseltmeyi hedefleyen bir egzersiz.

***Tekrar:* Her bir partner 8-10**

***Çalışan bölge:* Göğüs, kollar, karın, kardiyo**





7 DECLINE ŞINAV+SQUAT

Bu harekette eşlerden biri bacaklar yukarıda yani göğsün daha çok alt kısmının çalıştığı bir şınav yaparken, ayakta duran eş açık bacakla çömelme egzersizi yapıyor. Normal şınava göre çok daha zorlu bir hareket.

Hareketi uygulamak için partnerlerden biri ayakta, bacaklar geniş bir şekilde durarak yerde şınav pozisyonu alan kişinin ayaklarından tutuyor. Yerdeki kişi dirseklerden bükülerek göğsü yere yaklaştırıyor, yeri iterek göğsü kaldırırken ayaktaki kişi çömelerek squat pozisyonuna geçiyor. Bu iki hareket arasında geçerek tekrarlanıyor. 8-12 tekrardan sonra partnerler yer değiştirerek egzersizi uyguluyor.

***Tekrar:* 8-12**

***Çalışan bölge:* Göğüs, kollar, karın, kalça, bacak**

6 ÇİFT BACAK KALDIRMA

Eşlerden biri mata uzanır, diğeri ayakta başucunda durur. Yerdeki kişi partnerinin ayak bileklerinden tutunarak destek alır ve belini yere bastırarak ayaklarını yukarı savurur. Yukarıdaki kişi de kendine doğru gelen ayakları dikkatli bir şekilde geri gönderir. 8-15 tekrar sonrasında eşler yer değiştirerek hareketi uygular.

***Tekrar:* 8-15**

***Çalışan bölge:* Karın**









8

KULE

Kule egzersizinde iki partner de dinamik ve statik olarak karın çalışması yapıyor. Eğlenceli ve zorlu bir egzersiz.

Harekete eşlerden biri yukarıda, biri aşağıda ayaklı başlı birbirinin bileklerinden tutarak başlıyor. Bu pozisyondayken alttaki eş üst bedeni yukarı kaldırırken, üstteki eş de kalçasını yukarı itiyor. Sonrasında yavaş ve dikkatli bir şekilde başlangıç pozisyonuna dönülüyor.

Tekrar: 8-10

Çalışan bölge: Tüm core bölgesi, karın, omuzlar

9 OMUZ KÖPRÜSÜ+SQUAT

Bu egzersizde eşlerden biri omuz köprüsü hareketini yaparken, diğeri eşinin ayaklarından tutarak ona destek oluyor ve aynı zamanda squat yapıyor.

Hareketi uygulamak için eşlerden biri mata sırt üstü uzanır. Diğeri eşinin ayaklarından tutarak bacaklarını yukarı kaldırır. Yerdeki kişi kalçayı yukarı kaldırırken ayaktaki partneri de dizlerden bükülerek squata iner. Omuz köprüsünde karın ve kalça kasları sıkı, vücut omuzlardan ayaklara düz bir çizgi halinde olmalı. 12-15 tekrar uygulandıktan sonra eşler yer değiştirerek egzersizi tekrarlar.

Tekrar: **12-15**

Çalışan bölge: **Kalça, bacak, bel**





10 BİSİKLET

Ayak tabanlarınız birbirine dokunacak şekilde sırt üstü uzanın, ayak tabanlarınızı birbirine yapıştırın. Eller ensede, dirsek başları dışarı bakıyor. Üst sırtı yerden sıyırın. Bu pozisyondayken ayak tabanlarından birbirinize direnç uygulayarak çapraz dirsek ve dizi birbirine yaklaştırın. Bir sağa bir sola uygulayın.

Tekrar: **Her bir partner 8-12**

Çalışan bölge: **Karın, bacak**





2018 BESLENME TRENDLERİ



Yeni yılla birlikte beslenme trendlerinde de değişim var. Kinoa yerini teff'e bırakırken, karabuğdayın tahtını siyah pirinçle birlikte siyah yiyecekler sallayacak. İşte size yeni yılın beslenme akımları ve 2018'in süper yiyecekleri!

Deran Çetinsaraç

Dünyada başlayan bazı beslenme akımları ve 2018'in trend besinleri ülkemizde de sıkça konuşulacak. Uzman Diyetisyen İpek Ağaca Özger, sağlıklı beslenme dünyasında neler olup bittiğini mercek altına aldı. Henüz ülkemize giriş yapmamış olan aktif kömür tozundan yıldızı parlayacak bezelyeye kadar mutfaklarımızda birçok yenilik bizi bekliyor.

Protein popülaritesi

Son dört-beş yıldır proteinli diyetlere insanların yoğun ilgisi oldu. Çoğunluk yüksek proteinli diyetleri yapmak istiyor ancak uzun vadede bu beslenme şekli tavsiye edilmiyor. Popüler protein ağırlıklı diyetlerin uzun süre yapılması başta böbrek sağlığı olmak üzere birtakım olumsuz sonuçlara yol açabiliyor.

Ketojenik diyet

2018'de ketojenik diyete olan ilginin artacağını söyleyen Dyt. İpek Ağaca Özger, bu diyetle ilgili şu açıklamaları yapıyor: "Aslında bu diyet epilepsi ve kanser hastalarında tedavi amaçlı kullanılan bir program. Fakat son zamanlarda bu diyetle ilgili zayıflama programlarında olumlu sonuçlar alınması, yetişkinlerin de bu diyete olan ilgisini arttırdı. Fakat biz diyetisyenler yüksek proteinli diyetlerde olduğu gibi ketojenik diyetlerin de uzun süre uygulanmasını tavsiye etmiyoruz. Ketojenik beslenme, düşük karbonhidratlı bir diyet. Karbonhidratlar kısıtlandığında, vücut ketoz olarak bilinen metabolik bir duruma giriyor. Yani vücut yakıt olarak yağı kullanmaya başlıyor. Karaciğerde yakılan yağ parçacıklarından keton oluşuyor. Bu durum, diyabet hastalığına yol açabileceğinden keton ve kotozis iyi bir şey olarak kabul edilmiyor. Bu diyeti uyguluyorsanız, ketonların vücuttan atılmasına yardımcı olmak için bol miktarda su içmeniz önemli. Metabolizmayı şaşırtmak ve hızlandırmak için bu diyetin üç veya beş gün, en fazla da bir hafta uygulanması uygun."

2018'İN MODA TAHILLARI: TEFF VE AMARANT

GEÇTİĞİMİZ YIL KARŞIMIZA ÇIKAN KİNOA İLE CHIA'NIN YERİNİ, BU YIL TEFF VE AMARANT TAHILLARI ALIYOR.



TEFF GEVREĞİ VE TEFF UNU

Bir tahıl ürünü olan teff, genellikle Etiyopya'da yetiştirilen beyaz, kırmızı veya kahverengi renklerde olabilen küçük tohumlar. Ülkemizde birkaç firma bu gıdanın ithalatını yapmaya başladı. Teff gevreğini de kahvaltılarda, ara öğünlerde yoğurt veya salatalarla tercih edebilirsiniz. Teff ununu ise normal un kullandığınız tüm tariflerde kullanabilirsiniz. Beyaz una göre daha sağlıklı. Faydaları ise şöyle:

- Demir, kalsiyum ve çinko gibi minerallerden oldukça zengin bir kaynak.
- Teff unu, beyaz undan daha fazla demir içeriyor.
- Yüksek lif içeriğinden dolayı sindirim sistemi üzerinde olumlu etkisi var. Kabızlık şikayetine karşı koruyucu.
- İçerdiği kompleks karbonhidratlardan dolayı kan şekerini daha kolay kontrol altına alıyor. Özellikle insülin direnci veya diyabeti olan kişiler rahatlıkla tüketebiliyor.
- Antioksidan içeriği ile kansere karşı koruyucu özellikte.
- Prebiyotik etkisiyle sindirim sistemimizde bulunan dost bakterilerimizi yani probiyotiklerin sayısını arttırarak, bağırsak floramızı dengeleyebiliriz.
- İştah kontrolüne yardımcı. Kilo verme diyetlerinde güvenle kullanılabiliyor.
- Glütensiz bir ürün olduğu için glütene duyarlı kişilerin rahatlıkla kullanabileceği bir alternatif.

AMARANT

Kinoadan sonra en yüksek protein değerine sahip bir tahıl grubu. Yüksek miktarda kalsiyum, magnezyum, çinko, potasyum fosfor ve bakır mineralleri içerdiğinden dolayı vücut gelişimi, dişler ve kemikler için önemli bir besin kaynağı. Ribofilavin B2, niasin, B3, folik asit, A, C, E, K vitaminlerinden de zengin. Glüten içermemesinden dolayı çölyak hastalarının da rahatlıkla tüketebileceği tahıl gruplarından. Eski yıllarda Aztekler tarafından bol miktarda tüketilen amarant, birçok yerde ot olarak biliniyor. Bu bitkinin yaprakları sebze, kendisi bitki, tohumları ise yenilebilen bir tahıl olarak nitelendirilebiliyor.
Pek çok tahılda bulunmayan lizin aminoasidini içermesi, amaranta "tam protein" kaynağı özelliği kazandırıyor. Amarant, düşük





Dyt. İpek Ağaca Özger

aminoasite sahip ancak lizin seviyesinin oldukça yüksek olmasıyla kalp ve kansere karşı koruyucu bir özelliğe de sahip. Sağlıklı ve dengeli beslenmek isteyenler için de iyi bir tercih. Ayrıca lif içeriği yüksek olduğundan dolayı sindirim sistemini rahatlatıcı ve kabızlığa karşı güçlü bir etkiye de sahip. Sabah kahvaltılarınızda ya da ara öğünlerinizde kullanabileceğiniz gibi çorba, bisküvi, kek, kurabiye ve sütlü tatlılarda da tercih edebilirsiniz. Yüksek miktarda protein içermesinden dolayı beyaz un yerine kullanılması tavsiye ediliyor. Amarantı tavada hafifçe patlatabilir, bu haliyle müslilere, kahvaltılık gevreklere katabilirsiniz. Akşam yemeklerinde ya da öğlen yemeklerinde salatalarınıza ekleyebilir, haşlanmış sebzelerle ve baharatlarla karıştırıp biraz zeytinyağı ilave ederek tüketebilir ya da önceden haşlanmış nohut, yeşil mercimek ve benzerleriyle karıştırıp, yine sevdiğiniz baharatlarla ve ince kıyılmış maydanozla harmanlayıp yiyebilirsiniz.

SİYAH YİYECEKLER

2018'de hayatımıza siyah besinler damgasını vuracak. Bunların başında da siyah pirinç ve siyah sarımsak geliyor.

Siyah pirinç:

Siyah pirinç yani yabani pirincin en önemli özelliklerinden biri de glütensiz olması. Bununla birlikte yabani pirinci, normal pirinç ile karşılaştırdığımızda iki kat daha fazla protein, çok daha az yağ, altı kat daha fazla lif, iki kat daha fazla demir, dört kat daha fazla fosfor, üç kat daha fazla kalsiyum ve beş kat daha fazla potasyum içerdiği görülüyor.
Bir besinin rengi koyulaştıkça antioksidan seviyesi yükseliyor; dolayısıyla siyah pirincin antioksidan değerleri oldukça yüksek. Kansere karşı koruyucu özelliği var. Siyah pirincin kabuğu daha sert olduğu için pişirme işlemi beyazına göre daha zor. Çoğunlukla düdüklü tencerede pişirilmesi tavsiye ediliyor. Öncesinde suda bekletilirse daha kolay pişecektir. Hatta içerisinde beklettiğiniz suya vitaminleri geçeceği için bu suyla pişirebilirsiniz.

Siyah sarımsak:

Fermente edildikten sonra siyah hale gelen sarımsak, koyu renginden de anlaşılacağı üzere normal sarımsağa göre iki kat daha fazla antioksidan içeriyor yani kansere karşı daha etkili.
Kolesterolü düşürme etkisi de beyaz sarımsağa göre çok daha yüksek. Siyah sarımsak, normal sarımsağın içerdiğinden daha fazla antiseptik ve antibakteriyel bileşenler barındırıyor. Bu sayede bakteri ve virüs kaynaklı enfeksiyonlara karşı daha etkili oluyor. Kurutulmuş meyve tadını anımsatan siyah sarımsak, beyaz sarımsağa göre daha şekerli bir lezzette oluyor. Ayrıca tütsülenmiş bir tada da sahip. Siyah sarımsak, beyaz sarımsak gibi rahatsız edici kokuya da sebep olmuyor.

PROBİYOTİKLER

Dyt. Özger, probiyotiklerin popülerliğini yeni yılda da yitirmeyeceğini belirtiyor: "Her yeni yapılan çalışmada sağlık için faydaları arttırdığını öğreniyoruz. Mutlu bağırsak, mutlu insan diyoruz artık. Bağırsağı iyi çalışan bir insan depresyondan uzak oluyor, kendini iyi hissediyor, performansı yüksek, iş ve okul hayatında daha başarılı oluyor. Sağlıklı bir mikrobiyota, hem fiziksel hem de ruhsal olarak genel sağlığı olumlu anlamda etkiliyor. Dolayısıyla 2018'de de kefir, probiyotik yoğurt gibi probiyotik besinleri tüketiyor olacağız. Markaların da daha fazla probiyotikli gıdayı piyasaya süreceğini tahmin ediyoruz."





AKTİF KÖMÜR EKLENEN BESİNLER

ABD ve Avrupa'da son dönemde yaygınlaşan bir trend var. Diyetisyen İpek Ağaca Özger, yakın zamanda ülkemize de gelmesini beklediğini belirtiyor ve ekliyor: "Tüm yiyeceklere az miktarda aktifleştirilmiş kömür ekleyerek siyah hale getiriyorlar. Aktif kömür, besin takviyesi veya toz şeklinde suplement (takviye) olarak satılıyor. Aktif kömür, Hindistan cevizi kabuğundan elde ediliyor ve antioksidan özellikte. Vücuttaki toksinlerden arınmamıza yardımcı oluyor. Çok yüksek dozlarda kullanıldığında toksik etki yapabiliyor. Genellikle zehirlenmelerde kullanılan bir madde. Gaz ve şişkinlik şikayetlerine iyi geliyor. Aktif kömür yani bu siyah toz dondurmadan ekmek ve kahveye kadar pek çok yiyeceğe, içeceğe eklenebiliyor."

KÜFLENDİRİLMİŞ YİYECEKLER

Uygun koşullarda, faydalı bakterilerle küflendirilmiş besinlerin tüketilmesi de karşımıza çıkacaklar arasında yer alıyor. Piyasadaki bazı peynirler özel olarak küfle olgunlaştırılıyor. Ülkemizde Doğu Anadolu ve İç Anadolu yöresinde daha sıkça tüketilen küflü peynir veya sürk diye bilinen Antakya peyniri tamamen küflendirilmiş besinlerden. Fransız peyniri çeşitleri olan Stilton ve rokfor gibi çeşitleriyle de karşımıza çıkıyor. Bu küflü peynirlerin üretiminde "penicillium roqueforti" kullanılıyor. Dyt. Özger, içeriğinde küf eklenmemiş, kendi kendine küflenen besinleri tüketmenin sağlık açısından sakıncalı olabileceğini söylüyor. Yapılan çalışmalara göre; bu şekilde kendi kendine küflenen besinlerin tüketimi, karaciğer kanserleri ve sinir sistemi bozukluklarına neden oluyor.

BEZELYE

Kurubaklagil olan bezelye, bitkisel protein kaynaklarından biri. Vejetaryenlerin menülerinde sık sık bulunan bir besin olması da onu ön plana çıkartan özelliklerden. Dyt. Özger, 2018 yılı ve sonrasında vejetaryen beslenmenin karşımıza çok sık çıkacağını anlatıyor: "Hayvansal et ve benzeri yiyeceklerden uzaklaşılacağı söyleniyor. Canlı rengi ve tadı sayesinde bezelye ön plana çıkacağa benziyor. Hamburger köftesinin bezelyeden yapılması gibi farklı pişirme şekilleri de görülecek." Son 10 yılda İngiltere'de veganların sayısının yüzde 350 arttığı bir gıda dünyasından söz ediliyor. Bitkisel beslenme çoğunlukla gençler tarafından yönlendirilen bir hareket ve yalnızca et yemeyen vejetaryenlerin yaklaşık yüzde 50'si 15-34 yaşları



arasında bulunuyor. Dyt. Özger, her ne kadar danışanlarına vegan beslenmeyi tavsiye etmese de protein kaynaklarının bitkilere kayacağının da altını çiziyor: "Hayvansal gıdalar bizim için çok değerli. Kimseye 'Sen artık vegan ol' demiyoruz. Çünkü ülkemizde özellikle kadınlarda kansızlık çok yaygın. Dolayısıyla mutlaka haftada bir-iki kez kırmızı et tüketilmesi gerekiyor. Hele ki yumurta; besin değeri olarak hiçbir besinde eşdeğeri yok. Ancak yeni yapılan çalışmalarda, vejetaryen beslenmenin kalp hastalıkları riskini azalttığıyla ilgili sonuçlar mevcut. Bir başka çalışmada ise haftada ikiden fazla kırmızı et tüketen kişilerde kanser riskinin arttığı söyleniyor. Hal böyle olunca kırmızı etin haftada iki kereden fazla tüketilmemesi de gerekiyor. İyi bir denge yakalamak için de hayvansal gıdaları tamamen hayatımızdan çıkartmadan vejetaryen beslenmenin daha ön plana çıkacağını düşünüyorum."

MANTARLAR

Posa içeriği yüksek olan mantarlar bağırsakları çok iyi çalıştırıyor. Özellikle koyu renkli mantarların antioksidan içeriği çok yüksek. Siyah mantar, hem bitkisel beslenme hem de siyah gıda grubuna girdiği için 2018'in beslenme trendlerinde öne çıkıyor. Dünyada mantar toz olarak da kullanılıyor ve tıpkı kömür gibi eklendiği besinlerin antioksidan içeriğini artırıyor. Pek çok yerde insanlar kahvesine ekleyerek mantar latte içiyor. Mantar tozu henüz ülkemize gelmedi ancak bu yıl içerisinde karşımıza çıkacağı tahmin ediliyor.

'KASE'DE BESLENME

2018'de yemeklerimizi daha çok kaselerde yiyeceğiz. Yani aslında değişen yemek kabının şekli değil, yediklerimizin şekli. Örneğin; suşi yiyecekseniz suşinin içerisindeki tüm malzemelerin bir kasenin içerisinde bir araya getirilmeden servis edildiğini düşünün. Şu an pek çok restoran yiyecekleri bu şekilde servis etmeye başladı bile! Bu beslenme şeklinde amaç, tek bir kase içerisinde kişinin ihtiyaç duyduğu tüm besin değerlerini pratik bir şekilde alabilmesi.

NÖTROPİK BESLENME

Nötropik, hafızayı ve bilişsel fonksiyonu iyileştirmeye yardımcı olan bir madde. Geçmişte bu madde "akıllı ilaç" olarak kullanılmış. Ancak 2018'de gıda ürünlerinde nötropiklerin ortaya çıkması bekleniyor diyor Dyt. Özger ve ekliyor: "Herkesin bildiği gibi, fıstık ve yağlı balık gibi besinler belirli beyinsel ve sinirsel işlevleri artırmaya yardımcı oluyor. Hafızayı ve bilişsel fonksiyonu iyileştirmeye yardımcı olan nötropik isimli madde en çok yumurta, et, balık ve deniz ürünlerinde bulunuyor. Nötropik, bu gıdaları kullanarak ek vitamin ve minerallerle bir adım daha ileriye götürüyor. 2018'de beyinsel ve sinirsel sistemin güçlenmesini sağlayacak etken olan kafeinden de bol bol bahsedilecek! Bu sene daha fazla kafeinli, beyin güçlendirici bir yıl bizi bekliyor! Nötropik besinlerin bir diğer olumlu etkisi de mutluluk hormonu olarak adlandırdığımız serotoninin üretimini arttırması... Nötropikler arasında kahve ve yeşil çay da bulunuyor."

DİJİTAL DİYET

2018'in yeni trendleri arasında uzaktan beslenme danışmanlığı sağlayan online diyet programları da yer alıyor. Teknoloji 2000'li yıllarla yaşamımızda tamamıyla yer etti. Artık alışveriş, okuduğumuz kitaplar, hobilerimiz, çalıştığımız işlerimiz, eğitim, arkadaşlıklar, katıldığımız kurslar ve daha pek çok şey dijital hale geldi. Bu popülerliğin arasına tabii ki diyet programları da eklendi! Diyetler de dijitalleşecek. Yoğun iş seyahatleri, koşturmalı yaşam, zamanın yetememesi, trafikten kaçış isteği beraberinde dijital ortamda diyetisyen görüşmeleriyle online diyet sistemini daha kolay uygulanır hale getirecek.



TARİFLER

Amarantlı pizza

MALZEMELER
- 1/2 su bardağı beyaz peynir
- 1,5 su bardağı amarant
- Mevsim sebzeleri (havuç, kabak, yeşillikler)
- 4-5 adet siyah zeytin

HAZIRLANIŞI



1,5 su bardağı kadar amarantı haşlayın, içerisine 1/2 su bardağı beyaz peyniri ilave edin ve önceden ısıtılmış 150 derecelik fırınınızda 15 dakika pişirin. Arzu ederseniz sotelediğiniz mevsim sebzeleri ve zeytinleri sonradan ilave edebilirsiniz.

Teff unundan yapılmış mayasız ekmek

MALZEMELER
- 1 çay bardağı sıvı yağ
- 2 adet yumurta
- 1 paket kabartma tozu
- 1 su bardağı süt
- 2-3 adet ceviz
- 4-5 adet siyah zeytin

HAZIRLANIŞI

Süt, yumurta, sıvı yağ ve kabartma tozunu hazırladığınız kekten biraz daha koyu olacak bir şekilde ununu ilave edin. İçerisine arzu ederseniz ceviz ve siyah zeytin ekleyin. Önceden ısıttığınız 180 derece fırında pişirin.



Hindistan cevizli teffli fit bar

MALZEMELER



- 2 su bardağı teff
- 1/2 su bardağı çiğ badem
- 1/2 su bardağı çiğ fındık
- Fıstık ezmesi
- 1/2 su bardağı hurma
- 5 adet kuru üzüm
- 5 adet kuru incir
- 1/2 çay bardağı rendelenmiş Hindistan cevizi

HAZIRLANIŞI

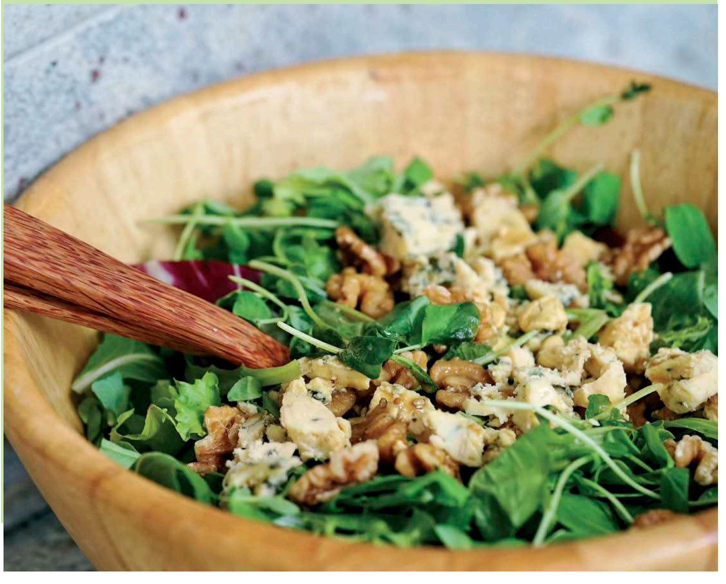
Çekirdeğini çıkardığınız hurma, çiğ badem ve fındıkları mutfak robotunda çektirin. Bir kaseye alıp bekletin. Mutfak robotundan geçirdiğiniz karışımı kuru üzüm, Hindistan cevizi, teff ve kuru incir ile harmanlayın. Önceden ısıtılmış 160 derece fırında 20 dakika kadar pişirin. Fırından çıkarttıktan sonra arzu ettiğiniz gibi dilimleyin ve servis edin.

Küflü peynirli cevizli roka salata

MALZEMELER
- 1 dilim küflü peynir
- Roka
- Ceviz
- Limon
- Tuz
- Karabiber

HAZIRLANIŞI

Bir kase içerisine limon suyunu, tuz ve karabiberi ilave edin. Karışımın üst kısmına peynir ve cevizi ilave edin.



Siyah pirinç salatası

MALZEMELER
- 2,5 su bardağı siyah pirinç
- 1 adet közlenmiş kırmızı biber
- 2 çay bardağı haşlanmış tane mısır
- 4-5 adet kornişon turşu
- 3 dal taze soğan
- 1/4 demet kıyılmış dereotu
- 1/4 demet kıyılmış maydanoz

SOS İÇİN
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- Tuz
- 4 yemek kaşığı limon suyu
- Karabiber



HAZIRLANIŞI
Haşladığınız siyah pirinci büyük bir kaseye alın. Kıyılmış taze soğan, küp doğranmış kırmızı biber, mısır, ince dilimlenmiş kornişon turşu, tane mısır, maydanoz ve dereotunu ekleyerek harmanlayın. Sos malzemelerini bir kasede çırparak salatanın üzerine ekleyin. Harmanlayıp servis yapın.

Kinoalı mantarlı mevsim omlet



MALZEMELER
- 2 orta boy haşlanmış patates
- 2 adet yumurta
- 1 su bardağı kinoa
- 3-4 adet mantar
- 1 dilim taze beyaz peynir
- 1 adet yeşil biber
- 1/3 demet maydanoz
- 1 adet kırmızı biber
- Tuz, karabiber
- 1 paket kabartma tozu

HAZIRLANIŞI
Mevsim sebzelerini yıkayıp, doğrayın. Sebzeleri ve diğer malzemeleri bir çatal yardımıyla ezin. İçerisine 1 su bardağı kinoayı ilave edin. Arzu ettiğiniz baharatları da ilave ederek karıştırmaya devam edin. İçerisine küçük parçalar haline getirdiğiniz beyaz peyniri ilave edin. Daha sonra az miktarda sıvı yağ eklediğiniz pişirme tavasına döküp, önlü arkalı olarak pişirmeye bırakın. İstiyorsanız yarım çay bardağı süt ile bir yumurta sarısını sürebilirsiniz, aynı tadı verecektir.

Karidesli siyah spagetti

MALZEMELER
- 1 paket siyah makarna (karidesli)
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı

SOS İÇİN
- 1 adet közlenmiş kapya biber
- 2 diş sarımsak
- 2 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
- 1/2 avuç ceviz içi
- 1 yemek kaşığı dereotu

HAZIRLANIŞI
Makarna tenceresine suyu ilave edin ve 10 dakika boyunca kaynatın. Kaynamış makarna suyuna zeytinyağını ve tuzu ekleyin. Makarnaları içine atın. 12 dakika sonra ocaktan alarak süzün. Sos tavasında sarımsaklara ilave ettiğiniz zeytinyağı ile birlikte 1 dakika boyunca çevirin. İnce kıyılmış közlenmiş kapya biberleri ve ceviz içlerini ilave edin. Birkaç dakika kavurup ocaktan alın. En son karabiberi, tuzu ve kıyılmış dereotunu da ekleyin. Karışımı makarna ile birlikte harmanlayın. Hemen servis yapın.



7 GÜNLÜK ÖRNEK RENKLİ DİYET PROGRAMI





PAZARTESİ

SABAH:
Kinoalı mantarlı omlet
Renkli sabah salatası
(Dereotu, kırmızı biber, maydanoz ve lor peyniri)
2 tam ceviz
Yeşil çay

ARA:
1 orta boy portakal

ÖĞLE:
Peynirli salata
5 kaşık kuru domatesli siyah pirinç pilavı
1 kase kefirli cacık

ARA:
1 avuç leblebi
Yeşil çay

ARA:
1 yk kuru elma
Kahve

AKŞAM:
3 adet maydanozlu cızbız köfte
5 kaşık yoğurtlu kereviz salatası
1/2 yuvarlak esmer lavaş
Mor lahana salatası

ARA:
1 adet kivi

SALI

SABAH:
1 fincan light süt
2 yemek kaşığı yulaf ezmesi
1 orta boy elmanın rendesi
Tarçın
6-7 adet badem

ARA:
3 adet kuru kayısı
Az sütlü kahve

ÖĞLE:
Karidesli siyah spagetti

AKŞAM:
Izgara somon
Zeytinyağlı brokoli
Kırmızı pancar salatası
(Pancarı haşlayıp, sirke ve limon ile karıştırın.)

ARA:
2 adet kuru hurma üzerine sürülmüş fıstık ezmesi
Beyaz çay

ARA:
2-3 adet yulaflı kraker
Sütlü kahve

AKŞAM:
8-10 adet yaprak sarma (kıymalı ve bulgurlu)
3 kaşık az yağlı yoğurt
Beyaz peynirli roka salatası

ARA:
Meyve salatası (1/2 armut, 1/4 ayva, 1 ince dilim ananas ve toz tarçın)





ÇARŞAMBA

SABAH:
2 dilim ızgara hellim peyniri
1 adet haşlanmış yumurta
Domates kurusu, koyu yeşil yapraklı sebzeler
1 tatlı kaşığı sızma zeytinyağı
2 dilim esmer ekmek
1 bardak açık çay

ARA:
1 yemek kaşığı kuru dut
Türk kahvesi (sade)

ÖĞLE:
7-8 kaşık sebzeli hindi eti küpleri
6 kaşık zeytinli esmer makarna
1 bardak otlu ayran

ARA:
2 yemek kaşığı yulaf kıtırı
Naneli yeşil çay

ARA:
10 adet fındık ile süslenmiş portakal (1 orta boy) küpleri

AKŞAM:
Sarımsaklı çipura (150 g)
Narlı roka salatası

ARA:
1/2 küçük ayva (üzerine toz kahve)



PERŞEMBE

SABAH:
2 kaşık teff gevreği (veya tam tahıllı kahvaltılık gevrek)
3 kaşık light yoğurt
1 yemek kaşığı kuru çilek

ARA:
Tarçınlı armut dilimleri (1 orta boy armut)
Türk kahvesi

ÖĞLE:
6-7 kaşık kıyma soslu patlıcan ızgara
3 kaşık light yoğurt
2 dilim çavdar ekmeği (veya teff unundan yapılmış mayasız ekmek)
Maydanoz söğüş

ARA:
2 adet ceviz
4-5 adet kuru erik

ARA:
2-3 adet siyah pirinç çıtırı
Limonlu yeşil çay

AKŞAM:
Arpacık soğanlı tavuk şiş
Buharda karnabahar
1 büyük bardak kefir
2 adet kepekli kıtır ekmek

ARA:
1 adet Trabzon hurması

CUMA

SABAH:
Renkli omlet
2 küp tatlı lor peyniri
1 dilim tam tahıllı ekmek
Havuç dilimleri
Limonlu çay

ARA:
1 kalın dilim ananas

ÖĞLE:
Ispanak yatağında levrek (150 gr)
Siyah pirinçli mantar sote
Roka söğüş

ARA:
1 bardak kefir (İçine 2 adet ceviz koyup, blender'da çekin)

ARA:
Cevizli teff'li fit bar
Tarçınlı yeşil çay

AKŞAM:
Keçi peynirli salata (kuru domates ve haşlanmış pancar ile)
Amarantlı mini pizza
1 büyük bardak otlu ayran

ARA:
5-6 adet kuru erik





CUMARTESİ

SABAH:
1 dilim çavdar ekmeği
Maydanoz, kuru domates salatası
5 adet siyah zeytin
2 küp keçi peyniri
Yeşil çay
1 adet kivi

ARA:
3 dilim kuru ananas

ÖĞLE:
3 tepeleme kaşık baharatlı dana sote
Küflü peynirli cevizli roka salata
5 kaşık siyah makarna

ARA:
2 adet tahıllı grissini
1 tatlı kaşığı light labne peyniri
Maydanoz

ARA:
7-8 adet badem
1 adet yerli muz

AKŞAM:
1 kepçe mantar çorbası
3 adet fırın köfte
3 kaşık light yoğurt
Havuç salatası

ARA:
1/2 büyük greyfurt

PAZAR

SABAH:
Ispanaklı sütlü omlet
1 dilim tam tahıllı ekmek
Zeytinyağlı, kekikli pişmiş domates
Yeşil çay
1/2 greyfurt

ARA:
5-6 adet hünnap

ÖĞLE:
6 kaşık kıymalı kereviz yemeği
Siyah pirinç salatası
1 kase kefirli cacık

ARA:
2 adet ceviz
1 adet elma (tarçın serpilerek)
Kahve

ARA:
1 adet yulaf kurabiyesi
Kuşburnu yeşil çay

AKŞAM:
Fırında siyah sarımsaklı lüfer
Armutlu roka salatası

ARA:
1 orta boy portakal



Dyt. İpek Ağaca Özger: "Sizler için yeterli ve dengeli beslenmeyi sağlayan, farklı antioksidanları içermesi sebebiyle farklı renklerde besinlerin yer aldığı, tüm besin gruplarının menülerde bulunduğu sağlıklı bir beslenme programı hazırladım. Bu menünün özellikle 2018 trend besinlerini içermesini sağladım. Yukarıda bulunan bu 7 günlük 'renkli diyet' programında, besinlerin miktarlarını örnek olarak yazdığımı vurgulamak isterim. Menülerde yer alan besinlerin miktarları, kişinin ihtiyacına göre değişkenlik gösterecektir."

2018'İN FİTNESS TRENDLERİ

Herkesin keyif aldığı, yaparken daha iyi hissettiği, istikrarlı bir şekilde sürdürebildiği antrenman metotları, disiplinler farklı olsa da dünya çapındaki fitness trendlerinin kişilerin nasıl egzersiz yaptığını etkilediği de bir gerçek. American College of Sports Medicine Health & Fitness Journal'da yayınlanan ve 4000'in üzerinde fitness profesyoneli ile yapılan anketin sonuçlarına göre işte 2018'in fitness trendleri...

Aytaç Özkardaş Gozzi



HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING

1

High intensity interval training (HIIT) yani "yüksek yoğunluklu aralıklı yüklenme antrenmanları" bu yıl ilk sıraya yerleşti. Bu yükselişte elbette kişilerin en kısa sürede en efektif sonuçları alma isteği yatıyor. Bir HIIT antrenmanı maksimum eforla yapılan hareketleri (genellikle 20-90 saniye) ve düşük yoğunluklu kısa dinlenme periyotlarını içeriyor. Çok kısa sürede (genellikle 30 dakika) saatlerce sürecek bir egzersizin sağlayacağı faydaları elde etmenize yarayan HIIT, kısa ancak yoğun bir çalışma.

Yapılan araştırmalar HIIT'in aerobik ve anaerobik kapasiteyi belirgin bir şekilde artırdığını gösteriyor. Birçok araştırma, bu tip antrenmanlarda 4 dakikanın altında bile 200 kalori civarında yakılabilindiğini ortaya koyuyor. HIIT'in bir diğer artısı spor salonundan çıktıktan sonra da vücudunuzun kalori yakmaya devam etmesi. Ayrıca yoğunlaştırılmış egzersiz büyüme hormonu ve IGF-I gibi kas büyüten hormonları uyarıyor. Özetle, bu kısa ancak bezdirici yoğunluktaki antrenman atletik kapasiteyi ve kondisyonu artırıyor, glikoz metabolizmasını iyileştiriyor ve yağ yakımını hızlandırıyor.

Öte yandan HIIT vücutta stres yaratan bir yöntem. Bu nedenle haftada 3 kereden fazla çalışmamak ve ara günlerde dinlenmek gerekiyor.

2 GRUP EGZERSİZLERİ

Grup egzersizleri ilk defa fitness trendlerinde ilk sıralara yerleşiyor. Beş ya da daha fazla kişinin bir eğitmenle birlikte yaptığı grup derslerinin en büyük cazibesi antrenman rutininizi renklendirebileceğiniz farklı alternatifleri olması. Sosyal bir ortam sağlaması, arkadaşlarınızla birlikte ter atabilmeniz ya da yeni insanlarla tanışmanız grup derslerinin diğer artıları arasında yer alıyor.





3 GİYİLEBİLİR TEKNOLOJİLER

Aktivite ölçerler, akıllı saatler, kalp atış hızını ölçen monitörler bu yıl da popülerliğini koruyor. Saat, kolye, bileklik formundaki bu akıllı aksesuarlar, gün içinde nasıl hareket ettiğiniz, kaç adım attığınız, kaç saat deliksiz bir uyku çektiğiniz, kaç kalori yaktığınızla ilgili ilginç veriler sunuyor.

4 VÜCUT AĞIRLIĞI ANTRENMANLARI (*BODYWEIGHT TRAINING*)

Vücut ağırlığı ile yapılan egzersizler uzun bir süredir uygulanıyor olsa da son birkaç yıldır fitness dünyasında popülerleşmeye başladı. Bunun en önemli nedenlerinden biri de kuşkusuz hiçbir ekipmana ihtiyaç duyulmaması. Bu nedenledir ki her yerde, dilediğiniz zaman uygulanabiliyor. Sadece vücut ağırlığı kullanılarak yapılan plank, lunge, squat ve şınavlarla inanılmaz sonuçlar alınabiliyor.





5 KUVVET EGZERSİZLERİ *(STRENGTH TRAINING)*

Kuvvet egzersizleri anketlerin yapılmaya başladığı yıllardan beri güçlü bir trend olarak karşımıza çıkıyor. Bunun en önemli nedeni ise her fitness rutininde en önemli element olması. Kuvvet egzersizleri yaşa bağlı kas kaybını önlüyor, kemik ve kalp sağlığını koruyor, günlük yaşamda sakatlanmaların önüne geçiyor.

6 EĞİTİMLİ, SERTİFİKALI VE DENEYİMLİ FİTNESS PROFESYONELLERİ

Fitness profesyonelleri için eğitim ve sertifika programlarında da bir büyüme yaşanıyor. Sertifika standartları farklı olsa da genel olarak bir sertifika, antrenörün egzersiz formu, antrenman prensipleri ve güvenlik için standart bilgiye sahip olduğunu gösteriyor.





7 YOGA

Binlerce yıllık yoga, yıl 2018 ve hala popüler! Yoga, fitness trendleri listelerindeki her zamanki yerini koruyor ve bu yıl bir basamak daha yukarı yükseliyor. Geçtiğimiz yıllarda ortalığı kasıp kavuran birçok fitness programı liste dışında kalırken, yoganın bu başarısı onun zamansız bir disiplin olduğunu kanıtlıyor.

8 BİREYSEL EZERSİZ *(PERSONAL TRAINER)*

Personal training, anketler başladığından beri ilk 10 içerisinde yer alıyor. Bir profesyonel ile birebir çalışmak kişinin özelliklerine, fitness durumuna uygun güvenli ve efektif bir çalışma sağlıyor. Ancak pahalı bir yöntem olan PT'nin herkese uygun olmadığı da bir gerçek.





İLERİ YAŞTAKİLER İÇİN FİTNESS PROGRAMLARI

9

Anketin sonuçlarına göre ileri yaştaki yetişkinlere özel hazırlanmış fitness programları marketi de büyüyor. Aktif bir yaşam sürmek, kas ve kemik kütlesi ile genel sağlığı koruma noktasında büyük önem taşıyor. 2018'de ileri yaştaki kişilere özel spesifik programların ve derslerin sayısında artış bekleniyor.

FONKSİYONEL FİTNESS

10

Fonksiyonel fitness; kuvvet egzersizleri kullanılarak denge, koordinasyon, güç ve dayanıklılığı artırarak kişinin günlük yaşamdaki aktivitelerini sürdürebilme yeteneğini kazandırmak olarak tanımlanabilir. Örneğin; squat fonksiyonel bir egzersiz çünkü her gün oturup kalkarken, yere çömelip bir şeyi almaya çalışırken kullandığımız kasları çalıştırıyor. Fonksiyonel egzersizleri hayatımızı sürdürebilmek için yaptığımız egzersizler olarak düşünebilirsiniz.

Fonksiyonel fitness sadece spor salonunda değil, yaşamın içinde, örneğin bir eşyayı iterken, kutuları taşırken, valizinizi baş üstü dolabından uzanıp indirirken güçlü ve yeterli hissetmek üzerine odaklanıyor. Özellikle ilerleyen yaşlarda, şimdi basit gibi görünen birçok eylemi sorunsuz yapabilme yeteneğine sahip olmak kişiye büyük bir hareket özgürlüğü kazandırıyor, ki bu da fitness trendlerinde fonksiyonel egzersizlerin başarısının en büyük nedeni olsa gerek.



TOP 10

Peki spor&müzik kardeşliğinde trendler ne yönde? İşte Spotify'ın verilerine göre dünya genelinde spor yaparken en çok dinlenen TOP 10 şarkı:

1. Eminem - Till I Collapse
2. Post Malone - Rockstar
3. Eminem - Lose Yourself (Soundtrack Version)
4. Kendrick Lamar - Humble
5. Axwell / Ingrosso - More Than You Know
6. J Balvin - Mi Gente (Feat. Beyoncé)
7. Camila Cabello - Havana
8. Jax Jones - You Don't Know Me (Radio Edit)
9. Dua Lipa - New Rules
10. Kanye West - Power

HİRA KOYUNCUOĞLU



Reebok sporcu sütyeni, ₺68

Reebok tayt, ₺101

Victoria's Secret body, ₺229

Fuat Hayat patik, ₺37,50

KAPAKTA

Victoria's Secret sporcu sutyeni, ₺159

Nabalji/Decathlon şort, ₺24,99

Victoria's Secret body, ₺288

Fuat Hayat puant, ₺320

“BİZİMKİ GERÇEKTEN İLK GÖRÜŞTE AŞKTI...”



Röportaj: **Deran Çetinsaraç**

Fotoğraf: **Murat Sargın**

Styling: **Tülin Demir**

Makyaj: **Alp Kavasoğlu**

Fotoğraf asistanı: **Zehra Sargın**

Styling asistanı: **Şebnem Topallar**

Makyaj asistanı: **Çağatay Serhat**

"İstanbullu Gelin" dizisinde Bade karakterini canlandıran ***Hira Koyuncuoğlu,*** bu diziyle hem büyük bir çıkış yakaladı hem de mutluluğu buldu. ***Baleye üç yaşında*** başlayan Hira'nın dans disiplini oyunculuğuna da yansıyor.

RÖPORTAJ

Hira Koyuncuoğlu

Kariyer basamaklarını hızla çıkan genç oyunculardan Hira Koyuncuoğlu, son dönemde en çok dikkat çeken isimlerden. 1995 doğumlu olan Koyuncuoğlu, küçük yaşlardan itibaren oyuncu olmayı kafasına koymuş. Üç yaşında baleyle başladığı sahne hayatı, şimdi "İstanbullu Gelin" dizisiyle ile devam ediyor. Evin hizmetlilerinden Bade karakterini canlandıran Koyuncuoğlu, bu rolle yakaladığı şansa dizinin oyunculuk atölyesinde tanıştığı ve ilk görüşte aşık olduğu Berkay Hardal ile yakaladığı mutluluğu da ekledi.

GENÇ OYUNCULARIMIZDAN BİRİSİNİZ. SİZİ BİRAZ TANIMAK İSTİYORUZ, KENDİNİZDEN BAHSEDER MİSİNİZ?

İlkokul ve liseyi Yalova'da okudum. O zamanlar bile hep oyuncu olma hayalim vardı ama Yalova'daki imkanlar biraz kısıtlı olduğu için küçük bir tiyatro kulübüne gidiyordum, okul gösterilerine katılıyordum. Oyunculuk imkanları kısıtlı olduğu için daha çok dansa yöneldim. Lise son sınıftayken Can Gürzap'ın oyunculuk kursuna gittim. Lise sondan sonra konservatuvar sınavlarına hazırlandım ama sınavlara girmekten vazgeçtim. İlla oyunculuk yapacaktım bir şekilde ama bir b planım daha olsun istedim. İleride tökezlersem diye reklamcılık okumaya karar verdim çünkü yazı yazmayı, bir şeyler yaratmayı çok seviyorum. Kadir Has Üniversitesi'nde reklamcılık okuyorum. Bu süre boyunca da oyunculuk dersleri almaya devam ettim. Sonra zaten Cüneyt Sayıl hocam ve İlker Bilgi ile tanıştım, derken kendimi buralarda buldum.

BALEYE ERKEN YAŞLARDA BAŞLAMIŞSINIZ. ANNENİZ Mİ YÖNLENDİRDİ SİZİ?

Evet, üç yaşında baleye başladım. Aslında annemle babam beni hiçbir konuda yönlendirmedi. Ben şu an futbolcu olmak istesem olabilirim. "Tamamen sen ne istiyorsan onu yap kızım, piyano mu çalmak istiyorsun piyano çal, bale mi yapmak istiyorsun bale yap" dediler. Ben hep dans etmek istiyordum, onlar da beni bu konuda destekledi. Ancak Yalova, Türkiye'nin en küçük ili olduğu için imkanlar çok kısıtlı. Bir tane bale kursumuz vardı ama ben çok hevesli olduğum için devamlı videolar izledim, araştırdım, gösterilerde canla başla derslerden kaçıp kaçıp çalışıyordum. Bale benim için çok farklı bir tutku haline geldi.

SAHNE TOZUNU YUTTUNUZ MU PEKİ?

Üç yaşından beri bale gösterilerine çıkıyorum. Anadolu Ateşi gibi küçük çaplı bir grubumuz vardı, gösterilere hazırlanıyorduk. Yalova'da büyük bir amfi var, gösterilerimizi orada yapıyorduk. Hatta birkaç kez yarışmaya da katıldık. Daha sonra arkadaşlarımla bir grup kurdum ve modern dans,



Eres mayo, **₺1.580**
Fuat Hayat tozluk, **₺22,50**
Fuat Hayat puant, **₺320**

"DEPREM DENİLİNCE KİTLENİYORUM, KALIYORUM. İKİ AY ÇADIRDA YAŞADIK."

Hira Koyuncuoğlu

hip hop, Latin danslarına yöneldik. Sokak dansı da yapmışlığımız var. Yani dansın her türünü yaptım diyebilirim.

BALE, EN ÇOK DİSİPLİN GEREKTİREN SANATLARDAN BİRİ. SİZ DE DİSİPLİNLİ MİSİNİZ?

Oğlak burcu olduğum için çok inatçıyım, çok hırs yaparım. Mesela spagat açmayı öğrendiğimiz süreçte, bu hareket iki ayda öğrenilebilecekse ben iki günde öğrenmek için elimden geleni yapıyordum. Sekiz-dokuz yaşındayken ayak parmaklarım kan revan içinde kalsa bile "Bu figürü yapacağım" derdim ve yapardım. Evet, bale çok disiplinli çalışma gerektiriyordu ama bu sayede başarılı oldum.

YALOVA DOĞUMLUSUNUZ VE YALOVA DENİLİNCE AKLA DEPREM GELİYOR. DEPREMLE İLGİLİ ANINIZ VAR MI?

Travma denilecek kadar kötü geçti aslında. Dört yaşındaydım ama anne ve babamın hatırlamadığı şeyleri hatırlıyorum. Deprem denilince kitleniyorum, kalıyorum. Evimizin yanındaki bina ve onun yanındakiler yıkıldı. Sadece bizimki kaldı. Yaklaşık iki ay boyunca çadırda yaşadık. Birebir akrabamı kaybetmedim ama aile dostlarımızı, annemin ve babamın çok yakın arkadaşlarını, ağabeyim, ablam dediğim insanları, çocukluk arkadaşlarımı kaybettim. Üzerimdeki pijama, babamın çakmak yakışı, beni kucağına alışı... Hepsi aklımda...

ŞİMDİ İSTANBUL'DA AİLENİZDEN AYRI MI YAŞIYORSUNUZ?

Üniversiteyi kazandım ve ilk yıl yurtta kaldım. Sonra yurtta yapamadığımı fark ettim. Kendi düzenimin olmasını seviyorum. Eve çıktım; sırasıyla Ortaköy, sonraki sene Cihangir'e taşındım, şimdi ise Florya'dayım. Her sene ev değiştirdim. 18 yaşında tek başına yaşamaya başlayınca omuzlarınızda bir sorumluluk oluyor. Sonuçta bir ev geçindirdiğim için daha güçlü hissediyorum kendimi.

CÜNEYT SAYIL'IN ATÖLYESİNE KATILDINIZ VE BERABERİNDE OYUNCULUK TEKLİFLERİ Mİ GELDİ?

Cüneyt Hoca'nın kursu gerçekten çok detaylı; duygular, karakterler, işin her aşamasını öğreniyorsunuz. İlk işim enteresan bir şekilde gerçekleşti. Evde pijamalarımla yatakta yatmış uyurken, Cüneyt Hocam ve İlker Bey aradı: "Hira hemen bize doğaçlama, duygusal bir sahne çekmen lazım." Elimi yüzümü yıkadım, kamerayı koydum karşıma. Ağlıyorum, babamı kaybetmişim, annemle tek başıma kalmışım. Kendimce bir senaryo yazıp oynadım. Yarım saat sonra "O Hayat Benim" dizisinden aradılar, iki gün sonra setin var dediler. Çok mutlu oldum, çok heyecanlandım. İlk işimde 10 bölüm oynadım, hepsinde de elim ayağım titredi. Gerçekten çok heyecanlıydım.



Adidas sporcu sutyeni, ₺155
Victoria's Secret atlet, ₺135
Victoria's Secret tayt, ₺365
Kalenji/Decathlon tozluk, ₺39,99 (kolunda)
Puma ayakkabı, ₺299

SET HAYATI ZORLADI MI SİZİ, NASIL ADAPTE OLDUNUZ?

Oyunculuğu çok istediğin için o zorlukları görmezden gelebiliyorsun. Kışın zor şartlarında bile...

RÖPORTAJ

Hira Koyuncuoğlu



"İSTANBULLU GELİN"DE DENEYİMLİ OYUNCULARLA YAN YANA OLMAK NASIL?
Başta, bu isimleri görünce içim titredi. İpek Bilgin'le çalışmak harika. Bakışıyla bile sana bir şey öğretiyor. Aslı Enver de çok yardımcı oldu. Güven Murat Akpınar, Salih Bademci gibi tüm kadro o kadar çok destek oldu ki. Bir yanlışımızı görseler hemen yanımıza gelip, "Hiracım şöyle yapsan daha iyi" gibi tavsiyeler verdiler. Yanlışlarımızı hep alttan aldılar. Çok şey öğreniyorum ve okul gibi oldu benim için.

DİZİDEKİ BADE TRAVMATİK BİR OLAY YAŞAYIP, ÜSTESİNDEN GELİYOR. BİRAZ BADE'DEN BAHSEDEBİLİR MİSİNİZ?
Bade çok naif ve duygusal, içine kapanık bir karakter. Duygularını açmasını Süreyya sağlıyor. Annesi babası yok, öksüz bir kız. Evdeki Nurgül ve Gülistan ona sahip çıkıyor, köyden alıp getiriyorlar. Zaten Bade'nin düşüp kalkması, intiharıyla oluyor. Bu karakteri oynarken kendinden vazgeçmeyi düşünen ancak hayatta kalınca daha güçlü bir şekilde ayağa kalkması gereken bir kızı düşündüm hep: "Ben kimim, bu olmak zorunda mıyım, hizmetçi olmak zorunda değilim, ben de bir bireyim ve bu evden çıkıp üniversite okuyup bir mesleğim olabilir..." Böylece Bade kendini tanıdı ve güçlü olabilmeyi öğrendi.

ÇEVRENİZDEKİLER DE DİZİYİ İZLİYOR MU, NEDİR YORUMLARI?
Tüm akrabalarım ve bütün Yalova izliyor. Cuma günü Yalova'ya baksalar en fazla 10 kişi falan izlemiyordur.

İLERLEYEN BÖLÜMLERİNDE BADE'NİN AŞK HAYATI NE OLACAK?
Aslında biz de sizin kadar biliyoruz. Çok detayını bilmiyoruz ama Bade asla kendinden ödün vermeyecek onu biliyorum. Tabii ki hala Murat'a aşık ama o aşk ona boyun eğdirmiyor şu anda. Murat, çok farklı bir şey yapar ve ikna etmeyi becerirse bu durum değişebilir.

DİZİYLE BİRLİKTE DAHA ÇOK TANINIR OLDUNUZ. NELER DEĞİŞTİ HAYATINIZDA?
Şu an tanınırlık anlamında her şey çok değişti. Güzel bir duygu sevilerek tanınmak. Aldığım mesajlarda ya da yolda durdurduklarında "Evimizin kızı gibisin, sen üzülünce biz de üzülüyoruz" diyorlar. İnsanların o duyguları benimle beraber yaşaması çok mutlu ediyor. Çünkü bunları duyunca demek ki inandırabilmişim izleyiciyi diyorum.

FAN GRUPLARINIZ OLUŞTU MU?
Onların ilgisi zaten çok farklı. Resmen annen, baban gibi seviyorlar seni. Çok değişik bir sevgi, idol görüyorlar. Genelde hepsi kardeşim yaşlarında. Elimden geldiğince cevap veriyorum çünkü çok tatlılar.

BU ARADA KIZ KARDEŞİNİZ DE BALE YAPIYOR SANIRIM...
Ceylin de bale yapıyor. O bale konusunda çok farklı bir yere gidiyor. Çok yetenekli ve profesyonel ilerliyor. Hatta yazın kendi yaş gruplarında Türkiye'de bir ilki gerçekleştireceklermiş.

HEP YAKIŞTIRIRLAR DİZİDEKİ ROL ARKADAŞLARINI AMA SİZİNKİ GERÇEK...
Evet. Hatta "BadMur" hayran grupları oluştu.

ÇOK ROMANTİK, AŞK DOLU GÖRÜNÜYORSUNUZ...
Çok büyük bir şans kesinlikle... Bu piyasadakilere ve kendi yaş grubuma bakıyorum, birbirine güvenebilmek çok zor şu dönemde. Bizimki gerçekten ilk görüşte aşktı. Yapım şirketi

"EVİMDE BİR EŞYANIN YERİ DEĞİŞTİYSE MUTLAKA HEMEN DÜZELTİRİM. BENİM KURDUĞUM DÜZENİ KİMSE BOZMAMALI."

Hira Koyuncuoğlu

tarafından özel ders aldırılırken tanıştık. İlk görüşte etkilendik ve birbirimize açıldık. Çok mutluyum Berkay (Hardal) ile, ailem gibi oldu. Anne babalarımızın yaşadığı ilişkiler gibi yaşıyoruz.

BOŞ ZAMANLARINIZDA NELER YAPARSINIZ?

Boş zamanlarımda okul, sınavlar, dansın yanı sıra erkek arkadaşım ve ailemle görüşmeye çalışıyorum. Hafta sonları gidebildiğim kadar Yalova'ya gitmeye çalışıyorum.

BESLENMENİZE DİKKAT EDER MİSİNİZ?

Yemek yemeyi, özellikle tatlıları çok seviyorum ancak kesinlikle fast food tüketmiyorum. Sabahları kahvaltıda çay-kahve yerine beş-altı bardak su içerim. Kahvaltıyı çok iyi yaparım; yumurta, peynir, patatesim eksik olmaz. Öğle ve akşam yemeğindeki öğün miktarım olması gerektiği gibi azalır. Kilo aldırıcı şeyleri sevmediğim için yemem. Ekmek tüketmem çünkü beyaz un yiyince midemde asit oluşuyor. Aslında isteyerek olmasa da sağlıklı besleniyorum. 48 kiloyum şu anda ve hiç kilo problemim olmadı.

EN ÇOK ANNENİZE Mİ BABANIZA MI BENZİYORSUNUZ?

Annemin gençliğiyle birebir aynıyım. Baba tarafım Çerkez. Kardeşim o tarafa benzemiş; daha geniş omuzlu, uzun boylu.

SETTE SAÇLARINIZ YIPRANIYORDUR, BAKIM VE KORUMAK İÇİN NELER YAPIYORSUNUZ?

Sette çok doğal bir karakteri canlandırdığım için pek bir şey yapmıyorlar. Duştan çıkıp gidiyorum. Makyaj da yapılmıyor, saçlar da doğal haline bırakılıyor. Bunun dışında ayda bir bakım yaptırıyorum. Evde de kendi bakım ürünlerim var. Genelde hiç kimyasal kullanmadan, aktara gidip karışımlar yaparım. Kahve içtikten sonra telvesi ile yüzüme peeling yapınca cildim yumuşacık oluyor. Bulduğum sebzeleri, meyveleri hiç çekinmeden karıştırıp yüzüme maske yaparım.

BALE GEÇMİŞİNİZ OLDUĞU İÇİN AKLA "SİYAH KUĞU" GİBİ FİLMLER GELİYOR...

Gerçekten en büyük hayalim. İkisi de gerçekten tutkuyla yaptığım işler. Oyunculuğu ve baleyi bir araya getirip en iyi yerde olmak dileğim.

TAKINTILARINIZ VEYA ASLA YAPMAM DEDİĞİNİZ ŞEYLER VAR MI?

Asla sakatat yiyemem. Düzeni çok seviyorum. Evimde bir eşyanın yeri değiştiyse mutlaka hemen düzeltirim. Benim kurduğum düzeni kimse bozmamalı. Bardakların hepsini işlevine göre ayırırım. Düzenli olmak sanırım benim takıntım.

HAYVANLARLA ARANIZ NASIL BU ARADA, EVCİL HAYVANINIZ VAR MI?

Çok seviyorum hayvanları. Bir evcil hayvanım yok ama bütün arkadaşlarımın köpeği var. Köpeklerle ayrı bir bağım var. Ancak tüm gün sette olunca bir köpeğin bakımını tek başıma üstlenemem. İleride belki bırakacak birilerini bulursam, çok isterim.

SON OLARAK İSMİNİZİN ANLAMI NEREDEN GELİYOR?

Hira, Peygamberimize vahiy gelen mağaranın adı. Babam koymuş ismimi. Ben doğmadan önce bile "Bir kızım olacak ve Hira koyacağım ismini" diyormuş.

ŞİİRE DE İLGİNİZ VARMIŞ. EN ÇOK KİMİN ŞİİRLERİNİ SEVERSİNİZ VEYA ETKİLENİRSİNİZ?

Nazım Hikmet, Turgut Uyar, Cemal Süreya'nın bütün şiirlerini seviyorum. Her gün okumaya çalışıyorum. Bana farklı bir şey katıyor. Fonunda şiir olan müziklerle dans etmeyi çok seviyorum. O zaman ortaya farklı bir koreografi çıkıyor. Dansla şiiri yaşatabiliyorsun. Yazmayı da çok seviyorum. Reklamcılıkta da günceli takip edip bir şeyler yaratıyoruz, bu da beni tatmin eden bir alan.

Evinizde mükemmel spor odasını tasarlayın

Kendi evinizde bir spor salonu kurmayı mı hayal ediyorsunuz? Bu hayallerinizi uygun bir bütçeyle HepsiBurada.com aracılığıyla gerçeğe dönüştürebilirsiniz. İşte adım adım kendi spor salonunuzu oluşturabileceğiniz mini bir rehber.



HEPSİBURADA MOBİL UYGULAMASINDA YER ALAN **ÇEKBUL** ÖZELLİĞİ İLE DİLEDİĞİNİZ ÜRÜNÜN FOTOĞRAFINI ÇEKEREK KOLAYCA SATIN ALABİLİRSİNİZ.

ADIM 1:

İlk olarak, evde spor salonunu nereye kurmak istediğinize karar vermeniz gerekiyor. Misafir yatak odası, ofis hatta bir arka balkon aslında egzersiz için harika yerler. Boşta bir odanız yoksa, evinizde oturma odasının küçük bir alanını da bu amaçla kullanabilirsiniz.

ADIM 2:

Egzersizleriniz sırasında enerji seviyenizi artırmaya yardımcı olması için alanınızı mümkün olduğunca havadar bir hale getirin. Aynı zamanda yaratacağınız alanın bol güneş ışığı alması da tavsiye ediliyor. Eğer yeterli güneş ışığı almıyorsa ekstra ışık kaynakları eklemelisiniz. Tercihinizi, yumuşak ışık veren ampullerden yana kullanabilirsiniz. Odaya bitki eklemek, odanın oksijen seviyesini yükseltmeye yardımcı olabiliyor. Eğrelti otları, bambu ve örümcek bitkileri, kapalı havada temizleme yapan salon bitkileri arasında listenin başında geliyorlar. Dolayısıyla seçiminizi bu bitkilerden yana kullanmanızda fayda var.

ADIM 3:

Egzersiz yapacağınız odada fazladan eşya olmamasına dikkat edin. Yani siz hareketleri yaparken etrafta dağınıklık bulunması hem veriminizi düşürür hem de sakatlanmalara yol açabilir. Eğer spor yaparken TV izlemeyi seviyorsanız ekranı en uygun seviyede ayarladığınızdan emin olun.

ADIM 4:

Spor salonuna çevirdiğiniz odaya veya alana mutlaka boy anası eklemelisiniz. Ayna sayesinde hareketleri düzgün yapıp yapmadığınızı kontrol edebilirsiniz. Aynalar, egzersizler sırasında formunuz üzerinde geribildirim için yararlı bir araç olmanın yanı sıra daha geniş bir alan açmak için de yardımcı olabiliyor. Küçük alanlar, egzersiz sırasında daha sıkışık hissetmenize sebep olabiliyor.

ADIM 5:

Spor yaparken kullandığınız ekipmanı tıpkı spor salonlarında olduğu gibi egzersiz sıranıza göre yerleştirebilirsiniz. Yani ilk önce koşu bandını kullanacaksanız yanına bir sonraki egzersizin aletini yerleştirin. Tabii çalışma istasyonu gibi ebatça büyük aletiniz varsa odayı yerleştirmeye önce bundan başlayın. Daha sonra kondisyon bisikleti, kürek veya dambıl gibi aletleri yerleştirin.

ADIM 6:

Artık her şey hazır olduğuna göre bu odayı sık sık kullanmayı ihmal etmeyin. Odanın duvarına egzersiz programınızın yazdığı bir takvim astığınız takdirde istikrarlı olup olmadığınızı takip edebilirsiniz. Son olarak spor odanızda mutlaka temiz havlu bulundurun.



Dynamic 1001 Çalışma İstasyonu – 60 kg Plaka Ağırlıklı



Altis SI - 10 Hidrolik Kürek



Dynamic E18 Manyetik Eliptik Bisiklet Seleli



Nike Mens Dynamic Training Ağırlık Eldiveni



Delta Black Eagle Çok Fonksiyonlu Mekik Sehpası



Dunlop Action 3.0 Hp Motorlu Otomatik Eğimli Koşu Bandı



Delta Deluxe Döküm Plaka & Krom Bar 20 Kg Ağırlık Çalışma Çantalı Dambıl Seti

ÇİFTE FONKSİYON

AKTİF YAŞAM GİYSİLERİ RAHATLIKLARI, VÜCUDU TOPARLAMA, NEM TUTMAMA GİBİ TEKNİK ÖZELLİKLERİ VE ŞIKLIKLARI İLE GÜNLÜK YAŞAMDA DA TERCİH EDİLİYOR. İŞTE ANTRENMANDA YA DA ANTRENMAN SONRASI SOKAKTA, GÜNLÜK HAYATTA GİYEBİLECEĞİNİZ BÜSTİYERLER, TAYTLAR, TİŞÖRTLER, AYAKKABILAR...

Aytaç Özkardaş Gozzi



2

H&M TAYT, ₺99,99

Hızlı kuruyan fonksiyonel kumaşa sahip siyah taytın üzerinde yine siyah baskılar bulunuyor.

1

NIKE LUNAREPIC LOW FLYKNIT 2, ₺389,99

(nike.com)

Lunarlon tabanı ve ayağı çorap gibi saran güncellenmiş slip-on tasarımı ile en rahat koşu ayakkabılarından biri olan LunarEpic Low Flyknit 2'yi gün boyu ayağınızdan çıkarmak istemeyeceksiniz.



3

MICHAEL KORS ACCESS AKILLI SAAT, ₺1.930

➡ Fonksiyonel özelliklerinin yanı sıra şıklığıyla da göz kamaştıran, iOS ve Android uyumlu saat, elegant stilinden ödün vermeyen kadınlar için günün her anında vazgeçilmez bir aksesuar niteliğinde. Sarı altın, pembe altın ve gümüş kasaya sahip saatler kişiselleştirilebilen dokunmatik ekrana sahip.



4

PUMA X SOPHIA WEBSTER ÜST, ₺299



➡ Yarı transparan kumaş üzerine bezenmiş motiflerden oluşan büstiyer, tasarımcı Sophia Webster ile Puma iş birliği ile ortaya çıkan koleksiyonun en göz alıcı parçalarından biri...



5

VICTORIA'S SECRET TOTAL KNOCKOUT TAYT, ₺299

➡ Dört yana esneyen kumaş, karın bölgesini toparlayan bel bandı, cep telefonunu rahatça koyabileceğiniz ceple birleşiyor.



6

YORSTRULY WARRIOR TANK, ₺209

➡ Sırttaki lazer kesim detaylar sayesinde sırta tam oturuyor. Ekstra tutuculuk için göğüs bölümünde çıkarılabilir destekleri ve meş destek bulunuyor.

7

LOLE WOMEN LILY TOTE ÇANTA, ₺500 *(stilefit.com)*

➡ Fonksiyonel tasarımı sayesinde hem omuz çantası hem de sırt çantası olarak kullanılabilir. Önde yoga matı taşımak için ayrı bir bölümü bulunan bu şık çantada bilgisayar gözü, kozmetik çantası veya anahtarlık gibi bir kadının ihtiyacı olan her ayrıntı düşünülmüş. Dayanıklı naylon kumaştan tasarlanan çantanın tabanı ise deri.





8

CHIKIRINA DIVE IN BODYSUIT, ₺275

➡ Yüzme, yoga, sörf, parti... Tek parça, önden fermuarlı, transparan detaylara sahip bodysuit'i gündüzden geceye birçok farklı şekilde kullanabilirsiniz.



9

REEBOK STRAPPY SPORCU SUTYENİ, ₺101

➡ Sırt bölgesi ve V-yakası bantlı spor sutyeninin çıkartılabilir antimikrobiyal pedleri kullanım kolaylığı sağlıyor, Speedwick teknolojisi teri vücudunuzdan uzaklaştırıyor.



10

TIGHT CLUB NELLY TAYT, ₺180

➡ Karın bölgesini maksimum toparlayıp egzersiz sırasında istediğiniz rahatlığı sunan tayt günlük kullanım için de ideal.

11

ADIDAS ULTRABOOST LACELESS, ₺995

➡ Yastıklama ve enerji geri dönüşümü ile öne çıkan koşu ayakkabısı, Ultraboost serisinin çorap gibi sararak ayağa uyum sağlayan yapısını, bağcıksız tasarımla bir araya getiriyor.





12

GAPFIT BREATHE METALİK SWEATSHIRT, ₺129,90

➡ Gdry teknolojisi sayesinde cildinizi kuru tutan sweatshirt'ün kollarında bulunan metalik detaylarla ışıldayın.

13

OYSHO SPOR BAKIM ÇANTASI, ₺89,95

➡ Kişisel bakım malzemelerinizi koyabileceğiniz metal askılı çanta, spor salonunun yanı sıra seyahatlerinizde de işe yarayacak.





14 FOSSIL CONNECTED, ₺1.590

➡ Şarja ihtiyaç duymayan zarif ve modern saatin dokunmatik ekranı sayesinde dilediğiniz kadranı seçebilir, en çok kullandığınız özellikleri ve aplikasyonları kadranınız üzerine taşıyabilirsiniz. Saatin aktivite ölçer, mikrofon ve hoparlör gibi özellikleri de bulunuyor.



16 KOTON PANTOLON, ₺39,99

➡ Koton 2018 İlkbahar Yaz koleksiyonunda yer alan casual pantolon aktif bir gün için de ideal.

15 H&M KAPÜŞONLU SWEATSHIRT, ₺149

➡ Spora giderken, spordan sonra ya da casual kombinlerinizle kullanabileceğiniz sezonun gözdesi Oversize sweatshirt, düşük omuzlu, önde iki yırtmaçlı ve kapüşonlu.





18 ADIDAS STADIUM EŞOFMAN ALTI, ₺185

➡ Sporda ya da sokakta giyebileceğiniz tasarıma sahip rahat eşofman altı, modern kırçıllı görünümlü, yumuşak pamuklu kumaştan üretilmiş. Daralan kesimi, ribana manşetleri ve fermuarlı cepleri ile sade bir görünüme sahip.



17 LORNA JANE DEFINED CORE TRANSPARAN TAYT, ₺429 *(stilefit.com)*

➡ Sınırlı sayıda üretilen taytın arkasında bulunan transparan tül tasarımı hem şık bir görüntü sunuyor hem de hava akışını üst düzeye taşıyarak kuru ve serin kalmanızı sağlıyor. Ayrıca bel bölgesinde kullanılan Active Core Stability file katman, abdominal bölge etrafında arzu edilen desteği ve korumayı sağlıyor.





19

OYSHO METALİK BIKER TAYT, ₺149,95

➡ Hareket özgürlüğü sağlayan taytlar sporda olduğu kadar rahatlığıyla gündelik yaşamda da tercih ediliyor. Oysho'nun yüksek belli, kısa paçalı taytı parlak bir yapıya sahip.

21

ACTIVE SHAPPED SUPPORT SPOR SUTYENİ, ₺159,99 ***(GLingerie)***

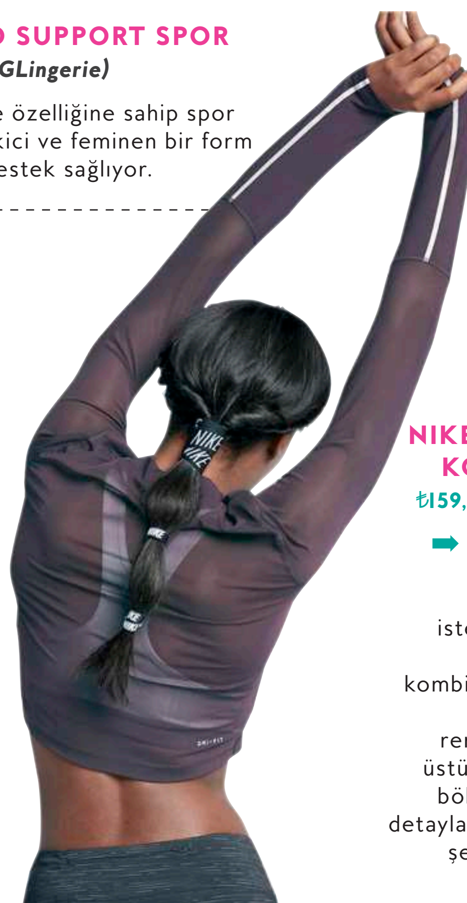
➡ Şok absorbe etme özelliğine sahip spor sutyeni, göğüslere çekici ve feminen bir form verirken maksimum destek sağlıyor.

20

PUMA IGNITE NETFIT, ₺449,90

Özel tasarım ağ doku teknolojisi ve özel kalıplı tabanı sayesinde enerji dönüşümü ve konfor sağlayan koşu ayakkabısının en önemli özelliği, kişisel ihtiyaç ve zevklere göre uyarlanabilen Netfit bağcık sistemi. Böylelikle tek bir ayakkabıda sınırsız performans ve stil seçeneği sunuyor.





22

NIKE EPIC LUX KOŞU ÜSTÜ, ₺159,99 ***(nike.com)***

➡ İster koşuda, ister stüdyo derslerinde ister ceketinizin altında şık bir kombinde kullanın... Porto şarabı rengindeki koşu üstü, destekleyici bölümleri ve file detayları, reflektörlü şeritleri ile göz kamaştırıyor.

GÜZEL GÖRÜN

BAKIM | ESTETİK | GÜZELLİK



Kırmızı etkisi
S.52



AŞK AYI

Şubat ayı aşkın ayı, kırmızıyı, güzel kokuları, daha çekici olmanızı sağlayacak tonları kullanmanın tam zamanı...

Aşk kokan aromalar

Partnerinizin karşı koyamayacağı bir kokuyla o özel geceye imzanızı atın. Baş döndüren aromalardan biri mutlaka size göre.

Hazırlayan **Deran Çetinsaraç**









1 The Body Shop Japanese Cherry Blossom Kiss EDT parfüm, **₺62,90**

2 Diptyque Eau Rose EDT 100 ml parfüm, **₺405**

3 Paco Robanne Olympea Aqua, **₺464**

4 Lancome La Vie Est Belle Eclat 75 ml parfüm, **₺460**

5 Victoria's Secret Love parfüm, **₺469**

6 Michael Kors Sexy Ruby EDP 100 ml, **₺480**

7 Gucci Bloom EDP 100 ml parfüm, **₺579**

8 Bond No.9 New York Nights parfüm, **₺1.960**

9 Caudalie Rose de Vigne parfüm, **₺125**

10 Jean Paul Gaultier Scandal EDP 80 ml parfüm, **₺468**

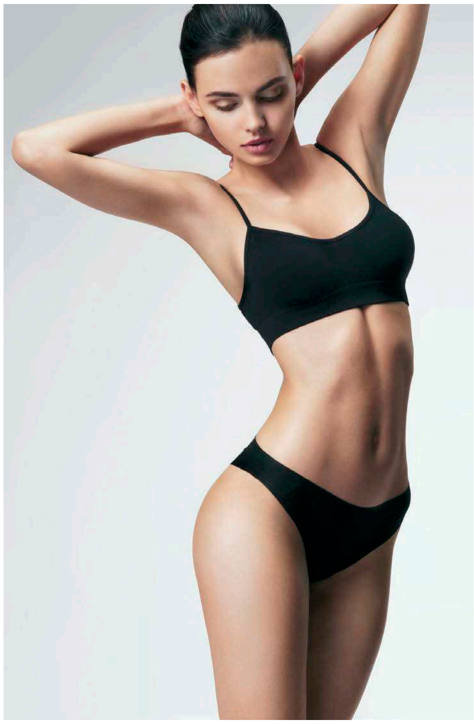
Vücudunuzdaki fazla yağlarla güzelleşin

Biliyoruz başlık biraz iddialı duruyor ancak önyargılarınızı düşünmeden önce uzmanların önerilerini dikkate alabilirsiniz. Estetik ve Plastik Cerrahi Uzmanı Op. Dr. Nebil Özdoğan, çok duyduğunuz ancak kombine bir tedavi biçimi olarak fazla konuşulmayan liposuction ve yağ dolgusu ikilisini anlattı.



OP. DR. NEBİL BOZDOĞAN
ESTETİK VE PLASTİK CERRAHİ UZMANI

➔ Yanlış beslendiniz, doğum yaptınız, hareketsiz kaldınız, yoğun iş koşulları nedeniyle diyetleri sürdüremediniz hatta gelen giden misafirler veya davetler derken vücut yağ kütlenizi arttırmakla kalmayıp, resmen sabitlediniz diyelim… Bu durumda vücudunuza yerleşen ve formunuzu olduğundan daha yaşlı hatta bakımsız gösteren o meşhur yağlı basenlere, kalın bacaklara, kalın kollara, hiç istemediğiniz bel ve göbek yağlarına saplandınız diye düşünüyor olabilirsiniz. İşte tam bu noktada estetik ve plastik cerrahi edindiği bilimsel ivme ve başarı ile imdadınıza yetişiyor. Öncelikle liposuction'dan sonra yağlar geri gelir mi sorunuza yanıt vererek sözlerime devam etmek isterim: Liposuction yapılan bölgelerde tekrar yağ oluşması pratik olarak mümkün değil (çok özel haller dışında). Çünkü vakumla alınanlar yağ hücreleridir. Yani elde edilen incelme genellikle kalıcıdır.
Artık herkesin bildiği gibi liposuction kilo verme hedefi ile değil, vücudu şekillendirme hedefi ile yapılmalı. Elbette vücudunuzdan çıkan yağlar sizi tartıda olduğunuzdan hafif gösterecek hatta sağlık durumunuz el veriyorsa, tek seferde yedi litreye kadar bir azalma dahi görebilmenize yardımcı olacak. Ayrıca çokça sorulan "İz kalır mı?" sorusuna da "Hayır, lipsuction sonrası vücudunuzda iz kalmaz" diyerek vücudunuzdaki yağlarla tam da bu noktada güzelleşmenizi sağlayacak olan kombine tedavinin ikinci ayağı yani yağ enjeksiyonu ile yapılan uygulamalardan bahsetmek istiyorum.





YAĞ DOLGUSU İLE NELER YAPILIR?

Yağlarınızı aldırdınız, peki bu yağlar ne olacak? Zira bu yağlarla pek çok konuda düzeltici estetik tedavi uygulanabilir. Sıralamak gerekirse:

· Yağ dolgusu ile bacak çarpıklığı düzeltme operasyonu

· Yağ dolgusu ile yüz, elmacık kemiği, yanak, burun veya dudak estetiği

· Selülitli görüntüyü giderici yağ dolgusu işlemi

· Yağ dolgusu ile meme dolgunlaştıma

· Genital bölgenin yağ dolgusu ile simetrik ve estetik hale getirilmesi

· Göz altı için ışık dolgusu

· Yağ dolgusu ile çene dolgunlaştırma ve simetrik hale getirme uygulaması

· El, boyun ve dekolte estetiği

· Yağ dolgusu ile kol estetiği

Ve daha nice tedavi yöntemi, liposuction ile incelirken aynı anda vücudunuzdan çıkan yağlarla vücudunuza enjekte edilerek sağlanabiliyor.



Kırmızının her tonu

Kadın için en çarpıcı renk kuşkusuz kırmızı. İçinde bulunduğumuz ay itibarıyla her tarafta kırmızı ürünler sizi çağırırken kayıtsız kalmayın.

Hazırlayan **Deran Çetinsaraç**





1 Sephora maske, **₺16**
2 Kat Von D ruj, **₺110**
3 Dior likit ruj, **₺152**
4 Physicians Formula hipoalerjenik ruj, **₺69**
5 Kerimcan Durmaz Watsons mat likit ruj, **₺44,90**
6 Diego Dalla Palma oje, **₺45**
7 Yes To Tomatoes Leke Temizleyici yüz temizleme mendili, **₺39**
8 Yves Rocher Ultra Yoğun Renkli Kalıcı mat ruj, **₺59,90**
9 Organic Glam oje, **₺55**
10 Alexandre J. Oscent Rouge EDP 100 ml parfüm, **₺695**
11 Burt's Bees renkli dudak balmı, **₺60**
12 Maison Francis Kurkdjian Baccarat Rouge 540 EDP 70 ml parfüm, **₺1.820**
13 Make Up Forever ruj, **₺112**
14 Note Mattemoist ruj, **₺32,99**
15 Kiko Milano ruj, **₺35,95**



Lekelerinize veda zamanı

Kış ayları cildinizdeki lekelere veda etmeniz için en uygun zamanlar. Güneşin ya da hormonal faktörlerin yol açtığı lekelerinizi lazer tedavisi ile silebilirsiniz.

Cilt üzerinde farklı türde lekelenmelerin oluşumunda, güneşten gelen zararlı ışınlar büyük rol oynuyor. Kişinin yaşadığı hormon değişimleri, zamanın etkisiyle yaşlanma sonucu ciltte oluşan savunma yetersizlikleri de cilt lekelenmelerinin oluşumunda etkili olan diğer unsurlar. Dermatoloji Uzmanı Dr. Esra Arısoy, cilt lekelenmelerinin giderilmesini amaçlayan Thulium akıllı lazer uygulaması ile ilgili merak ettiğimiz soruları yanıtladı.



Dr. Esra Arısoy
Dermatoloji Uzmanı

→ Akıllı lazerin avantajları neler?

Yan etki riskinin az, uygulamasının pratik olması ile az sayıda seans gerektirmesi şeklinde sıralanabilir. Lazer uygulamaları, tüm tıbbi işlemlerde olduğu gibi uzmanlar tarafından uygulanması gereken önemli işlemlerdir.

→ Akıllı lazerin çalışma prensibi nedir?

Akıllı lazer, BB lazer olarak da yaygın şekilde bilinen Thulium lazer 1927nm dalga boyuna sahip fraksiyonel bir lazerdir. Uygulama sırasında üst deri ile alt deri arasındaki birleşim tabakasına etki etmeyi hedefliyor.

→ Akıllı lazer hangi tedavilerde kullanılıyor?

Güneş lekeleri, yaşlılık lekeleri, melazma denilen; düzensiz şekilli renk koyulaşmaları şeklinde oluşan lekelenme tablolarında sıklıkla kullanılıyor. Sadece leke tedavisi değil ince kırışıklıklar, yara izleri, sivilce izleri, cildin sıkılaşması gibi uygulama alanları da mevcut.

→ Lazer ile leke tedavisi uygulaması nasıl yapılıyor?

Lokal anestezi kremleri uygulandıktan sonra lazer işlemi yapılıyor. İşlem sırasında bir miktar ağrı ve hafif yanma hissi olabiliyor. Bu his en fazla bir saat sürüyor ve ertesi gün hasta günlük yaşantısına rahatça devam edebiliyor. Uygulama bölgelerinde kahverengi, nokta nokta şekilde minik kabukçuklar oluşuyor ve bunların uygulama sonrasında kesinlikle koparılmaması gerekiyor. Bu noktalar yaklaşık 7-10 gün içinde vücuttan kendiliğinden atılıyor ve bunların yerinde tamir olmuş, aydınlık bir deri oluşmaya başlıyor.

→ Lazerin etkisi ne zaman görülüyor?

İyileşme süreci aslında aylarca sürüyor fakat ilk etkileri 10 gün içerisinde görülmeye başlıyor. Leke tedavisinde bazen bir seansta bile, uygun vakalarda iyi sonuçlar alınabiliyor. İhtiyaç halinde üç seans işlem yapılıyor ve ileriki yıllarda tekrarlayan seanslara yani yılda bir defa seansa ihtiyaç duyulabiliyor.

→ Uygulama yaptırırken nelere dikkat edilmeli?

Sağlığa etki edebilecek her uygulamada olması gerektiği gibi, kişinin lazer ile leke tedavisi uygulaması yaptırmadan önce mutlaka alanında uzman bir dermatolog tarafından muayene edilmesi gerekiyor. Tedavi sürecinin uzman bir dermatolog gözetiminde ilerletilmesi, uygulamalarda güvenilir ve etkin cihazların kullanılması, uygulamanın olduğu ortamın hijyenik açıdan problemsiz olması, olası yan etkilerin ve risklerin ortadan kaldırılması açısından büyük bir öneme sahip.

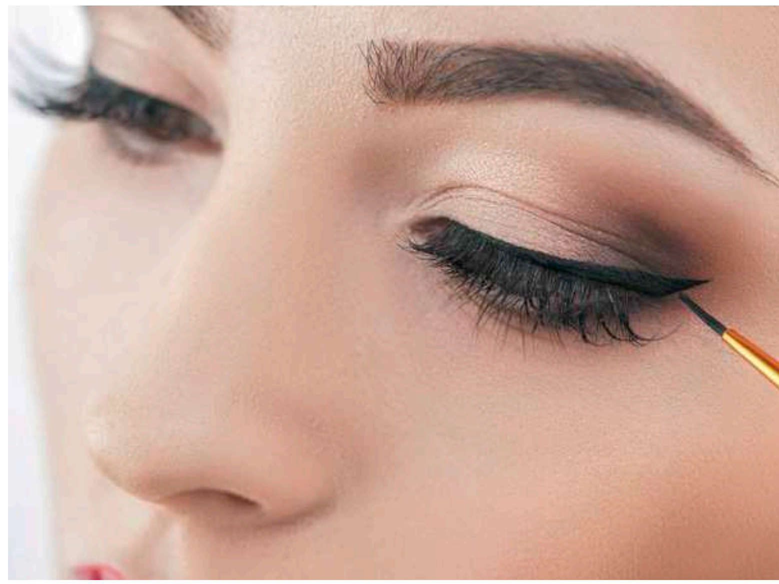


Basit ipuçlarıyla 14 Şubat'a hazırlık

Belki ilk defa kutlayacaksınız belki her yıl kutluyorsunuz; sonuçta bu gece tüm sevenler için özel. Bu özel akşamın büyüsünü abartıya kaçmadan yapacağınız etkili bir makyajla sürdürebilirsiniz. İşte size üç farklı görünümün püf noktaları…

Deran Çetinsaraç

Sevgililer Günü makyajı denilince akla hemen kırmızı dudaklar geliyor. Sakın ola ki “Bana kırmızı ruj yakışmıyor” diye düşünmeyin çünkü Makeup Artist’i Alp Kavasoğlu, kırmızı dudak her kadına yakışır diyor. Eğer aksi bir durum varsa da bunun sebebinin makyajı yapan kişinin renk harmonisini doğru kullanamamasından kaynaklandığını belirtiyor. Hazır Alp Kavasoğlu’nu yakalamışken, ondan 14 Şubat’ta sizi hem çarpıcı gösterecek hem de doğal güzelliğinizden uzaklaşmayacağınız ipuçlarını öğrendik.



Romantik makyaj

Allık tonu: Romantik bir makyajda genelde pudra tonlarını tercih ederim ancak pudra tonlarında şuna dikkat etmek gerekiyor: Makyaj yapılacak kişinin teni alt ton olarak sıcak mı soğuk mu? Sonuçta sıcak alt tonlularda daha şeftaliye doğru giden bir pudra, soğuk alt tonlularda ise pembelere giden pudralar tercih edilmeli. Kahve alt tonlular için de bu kural geçerli; kahve tonlarında bir makyaj yapılacaksa sıcak alt tonlarında şeftali ve bakırlara karışan kahveler tercih edilmeli. Romantik makyajı soğuk alt tonlu kadınlara yaparken pembe ışıltılı kahvelerin kullanılmasını öneriyorum.

Eyeliner: Eyeliner’da kural ise kuyruktur. Eyeliner çekerken yapılan en büyük hata, gözümüzü yani derimizi çekerek çizgiyi çekmek! Gerilen deri bırakıldığında topaklanma olabiliyor veya aralarda boşluklar kalabiliyor. Eyeliner’da önemli olan şey gözün açıkken kuyruğunu nasıl çizdiğin.

Ten makyajı: Cilt tonunda da dikkat edilmesi gereken üç kural var: Sıcak, soğuk ve nötr olmak üzere alt tonda üç kadın tipi bulunuyor. Sıcak alt tonu anlamak için damarlara bakılıyor. Bir kadının kolundaki damarlara baktığınızda yeşil damarlar daha çok görünüyorsa bu kadın sıcak alt tonludur. Dolasıyla bu kadın için fondöten sarı alt tonlu seçilmeli. Eğer kollarındaki damarlarda mavi tonları daha fazlaysa o zaman bu kadın daha soğuk alt tonlara sahiptir. Soğuk alt tonlu kadınlar da pembe alt tonlu fondötenleri tercih etmeli. Bir de nötr kadınlar bulunuyor; bu durumda aslında her renkteki alt ton kullanılabiliyor ancak yine de sarı alt tonların tercih edilmemesi tavsiye ediliyor.



1 Sisley Instant Correct renk tonunu eşitleyici makyaj bazı, **₺378**
2 Estee Lauder Double Wear renk eşitleyici kapatıcı, **₺148**
3 Flormar All in One eyeliner, **₺16,99**
4 Dior Skin Forever fondöten, **₺198**
5 Maybelline New York The City Pink Edge far ve allık paleti, **₺57,99**
6 Kiko Milano Smart Essential yüz paleti, **₺55,95**



Seksi makyaj

Kırmızı dudaklar: Seksi makyajda her zaman bu işin vazgeçilmezi kırmızı veya bold (dolgun) dudaklar olarak kabul ediliyor. Makyaj sanatçıları olarak felsefemiz "Kırmızı dudak her kadına yakışır"dır. Yani kırmızı dudak yakışmayan kadın yoktur. Dolayısıyla eğer ortada bir yanlış varsa bu kesinlikle yine yanlış ton seçiminden kaynaklanıyordur. Eğer sıcak alt tonlu bir kadın gidip soğuk bir dudak rengi kullanırsa dudaklar o kişiye ait değilmiş gibi durabiliyor. Dolayısıyla sıcak alt tonlu bir kadının içinde alt ton olarak sarı, şeftalinin olduğu bir kırmızı seçmesi gerekiyor. Yani kırmızı ruju sürdüğünüzde daha sarı yansıması olmalı. Soğuk alt tona sahip kadınlar ise daha tam kırmızı veya mavi alt tonluları tercih etmeli. Kırmızı ruj sürerken dikkat edilecek bir nokta daha var. Eğer dudaklarınız inceyse bir dudak kalemi yardımıyla dudaklarınızı bir miktar büyütüp içerisine mutlaka mat bir kırmızı ruj sürmelisiniz. Dudakları büyütüyorsanız asla parlak kullanmamak gerekiyor. Çünkü o zaman "Ben buradayım, dudağımı da büyüttüm" demiş gibi oluyorsunuz. Eğer dudaklarınızın kırmızı ruj için çok büyük olduğunu düşünüyorsanız yine seçiminiz mattan yana olmalı.

Göz kalemi: Dolgun ve kırmızı dudakları desteklemek için yapacağınız en iyi tercih siyah bir göz kalemi çekmek olmalı. Kırmızı dudaklar ve siyah kalem çekili gözler kesinlikle her kadını seksi gösterebiliyor.



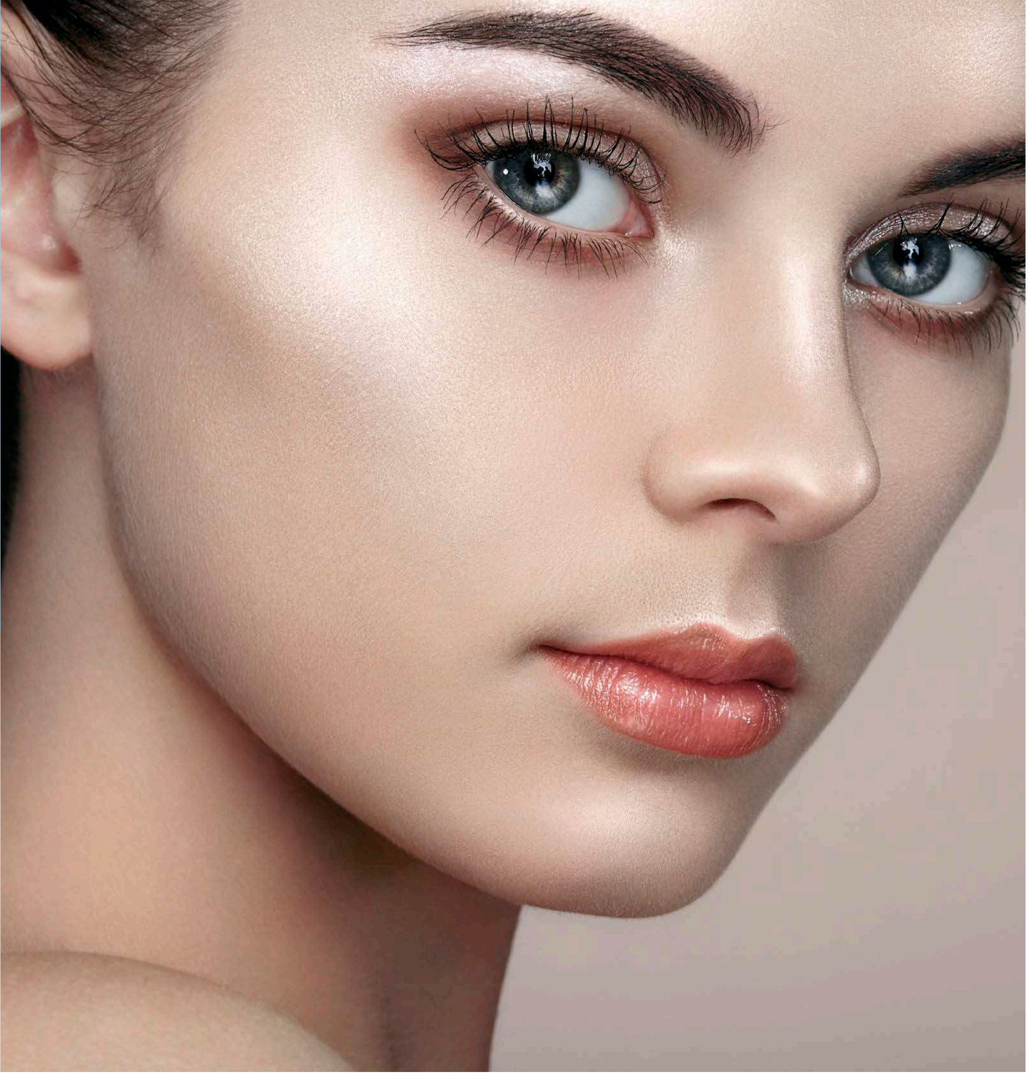
1 Sephora Nuit Kajal Black göz kalemi **₺46**

2 Nars Man Ray likit ruj, **₺99**

3 Dior Double Rockin Red ruj, **₺152**

4 L'Oreal Balmain ruj, **₺44,99**

5 Christian Louboutin Loubibelle ruj, **₺295**



Naturel makyaj

Fondöten: Doğal yani naturel makyajın temeli cildi iyi hazırlamaktan geçiyor. Eğer yağlı bir cildiniz varsa makyaja başlamadan önce cildi mutlaka bir makyaj temizleyicisiyle silmek gerekiyor. Sildikten sonra yumuşak bir peçeteyle cildi kurulayıp nemlendiriciyi uygulamalı. Nemlendirici seçimi çok önemli; su bazlı bir nemlendirici kullanıp yağ bazlı bir fondöten kullanırsanız bu ikisi asla birbirine karışmaz. Ve zaman geçtikçe fondöten kendini atar, ciltte açılmalar meydana gelir. Dolayısıyla su bazlı bir fondöten kullanacaksanız nemlendiriciniz de mutlaka su bazlı olmalı.

Aydınlatıcı: Sağlıklı bir cildin iki göstergesi ışıltılı ve pırıl pırıl olması. Ancak burada ışıl ışıl konusu biraz kafaları karıştırabiliyor. Işıltıyı elmacık kemiği, alın bölgesi, dudak ve burun üstüne sürdüğünüz zaman strobing denilen teknik yani cilde ışıltı kazandırma gerçekleşiyor. Aydınlatıp, güzel yerleri ön plana çıkartmak da denilebiliyor. Ancak burun kenarı parlarsa bu yağlı bir görüntü oluyor. Dolayısıyla ne kadar sağlıklı veya ışıltılı görünmeye çalışırsan çalış, T bölgesi her zaman pudralanmış ve mat olmalı. T bölgesi derken burun kenarları, göz altları ve alnın tepe bölgeleri mat olduğu zaman sağlıklı bir görüntü elde ediliyor.

Allık: Allık seçiminde de yine alt tonlar devreye giriyor. Sıcak isen şeftali tonları, soğuksan da pembe allık kullanılmalı. İyi bir makyajda felsefe şudur: Kapıdan içeri girdiğinizde karşınızdakinin “Allığın ne kadar güzelmiş”, “Fondötenin ne kadar iyiymiş” demesi yerine, “Ne kadar güzel bir kadınmışsın” demesi. Bunu da renk harmonisi ile bir analiz yaparak gerçekleştirebilirsiniz.



1 L'Occitane Immortelle Precious SPF 30 BB krem, **₺194**
2 Kiko Milano Principle aydınlatıcı, **₺38,40**
3 Max Factor Healthy Skin Harmony fondöten, **₺64,90**
4 Maybelline New York Master Holographic aydınlatıcı, **₺47,99**
5 Essence Strobing aydınlatıcı, **₺15,50**



Bu yılın estetik modası

Her yeni yıl farklı yöntemlerle karşımıza çıkan estetik dünyasında bu yıl neler moda olacak? Hangi yöntemler trendlerin gerisinde kalacak, hangileri zamana meydan okumanın önüne geçecek? İşte güzellik dünyasına yön verecek son trendler!

Nilgün Yıldız Konakcı

YÜKSELEN ANTİAGİNG TRENDLERİ

Şunu söyleyelim; 2018 yılıyla beraber antiaging uygulamaları hiç olmadığı kadar öne çıkıyor. Uygulamalar artık daha pürüzsüz bir ten, daha biçimli bir siluet ve yaşsız bir güzellik hedefliyor. Buna ulaşmanın yolu ise yeniliklerin yanında eski yöntemlerin farklı şekillerde uygulanmasından geçiyor.

BOTOKSTA YENİ YAKLAŞIMLAR

Antiaging endüstrisinde sarsılmaz bir yere sahip olan botoksun yeni kullanım alanları 2018 yılında ön plana çıkmaya başlıyor. Medikal Estetik Hekimi Dr. Mustafa Karataş, "Mimik kasları yerine cilde yüzeysel olarak yapılan botoks enjeksiyonları özellikle Amerika'da popüler olmaya başladı. Mikro-botoks tekniğiyle yani hem yüzeysel olarak hem de çok az miktarda botoks kullanarak cildin görünümünde önemli bir fark yaratılabileceği keşfedildi" diyor. Gözeneklerin görünümünün küçülmesini, cildin daha pürüzsüz bir görünüme kavuşmasını amaçlayan bu işlem, özellikle yağlı cilde sahip olanların ilgisini çekecek gibi görünüyor. Çünkü mikro-botoksun önemli bir etkisi de ciltteki sebum üretimini azaltmak.
Botoksun bir diğer etkisinin de kadınsı yüz hatları yaratmak olduğunu biliyor muydunuz? Dr. Karataş, botoksun bu alanda da giderek daha fazla kullanılacağını belirtiyor: "Sert, köşeli bir çene, yüze sert ve erkeksi bir görünüm veriyor. Botoks, bu görünümü yumuşatmak ve yüze daha feminen bir ifade vermekte son derece başarılı. Eskiden böyle bir sorunu çözecek malzemeye sahip değildik. Daha doğrusu botoksun yüz hatlarını yumuşatabileceğinin farkında değildik. Artık sadece birkaç dakikada çene kaslarına minik bir doz botoks enjeksiyonu yapılarak bu bölgedeki kasların aktivitesi hafifletildiğinde çene bölgesi daha yumuşak, kadınsı bir görünüme kavuşuyor."


Dr. Mustafa Karataş

BADEM GÖZLERİN ÇEKİCİLİĞİ

Çekiciliğin sırrının gözlerinizin şeklinde gizli olduğunu biliyor muydunuz? Neyse ki genetik kodunuzda yazılı olanla yetinmek zorunda değilsiniz. Giderek daha çok kadın göz şeklini değiştirmek için neştersiz uygulamalardan destek alıyor. Dr. Mustafa Karataş, "Kusursuz güzelliğin en belirgin



özelliklerinden biri estetik bir göz hattına sahip olmaktır. En çok istenen göz şekli ise bizim badem göz dediğimiz göz şekli. Gözün orta kısmı yuvarlak bir formdadır, kenarlardan yukarı doğru hafifçe çekiktir ve isminden de anlaşılacağı gibi bir badem formundadır" diyor. Dr. Karataş, eskiden göz şeklini değiştirmenin tek yolunun cerrahi müdahaleler olduğunu ama bugün neştersiz uygulamalarla da gözlere badem şekli vermenin mümkün olduğunu belirtiyor: "Elimizde daha çekici bakışlar yaratmamızı sağlayan pek çok malzeme var. Mesela hyalüronik asit bazlı dolgu maddeleri doğru kullanıldıklarında gözleri şekillendirmek için harika bir malzemedir."
Badem şeklindeki gözler, hafif çekik gibi duran ama göz kapakları çok



derinde olmayan bir forma sahip. Göz kapaklarının üzerindeki kaş alanı dar, kaşlarsa yüksektir. Göze şekil vermek istiyorsanız, göz altlarını, göz kapaklarını, göz kapağı ve kaş arasındaki mesafeyi de göz önüne almalı, bu unsurlara da müdahale etmek gerektiği de unutulmamalı.

DOLGUN DUDAK MI, HACİMLİ YÜZLER Mİ?

Hacimli ve dolgun dudaklarla daha çekici görüneceğinize inanıyorsanız, bir daha düşünmenizde fayda var çünkü kalın dudaklar herkese yakışacak diye bir kural yok. Eskiden herkesin abartılı dudaklarla çekici görüneceği düşünülürdü. Artık bu yaklaşım yerini doğal görünen, dengeli bir yüz yaratmaya bıraktı. Mesela eğer minyon, zarif hatlarınız varsa kocaman dudaklarla güzel değil komik görünürsünüz. Peki, bu dudak enjeksiyonlarından faydalanamayacağınız anlamına mı geliyor? Yüzünüzdeki dengeyi göz önüne alan bir uzmanın elinde dudaklarınız, fazla hacim verilmeden de daha çekici bir görünüme kavuşabilir. Dudak dolgularında kullanılan teknikler de zaman içinde gelişerek, daha doğal uygulamaları mümkün kıldı. Mesela dudak kalbini küçük bir dokunuşla belirginleştirerek dudaklarda kontur oluşturmak giderek popülerleşiyor.
Artık kimse abartılı, fazla yapılı görünmek istemiyor. Bir dudak modelini alıp tüm yüzlere yerleştiremezsiniz, kişinin kemik yapısını, hatlarını hatta dudaklarıyla burnu arasındaki mesafeyi bile göz önüne almanız gerekiyor. Bu da kişiye özel bir yaklaşım anlamına geliyor.

KOMBİNASYON TEDAVİLER

Dr. Mustafa Karataş antiaging trendlerinde kombinasyon tedavilerin ön plana çıktığını söylüyor: "Eskiden bir probleme tek bir sistemle müdahale edilirdi. Artık en iyi sonuçların kombinasyon tedavilerle alındığını biliyoruz. Mesela kaşlardaki düşüklüğü ele alalım. Kaşların aşağı doğru olması, yüze yorgun, depresif bir ifadenin yerleşmesine neden oluyor. Bazen genetik eğilim nedeniyle, çoğu zaman da yaş almayla ortaya çıkan bu problemde de en etkili sonuçlar için kombine tedavilerden faydalanabilirsiniz."
Dr. Karataş, bu kombinasyonlardan birinin Ulthera teknolojisi ve organik iplerle kaş asma olduğunu söylüyor. Bu iki sistem ayrı ayrı kullanıldığında başarılı sonuçlar elde edilse de ikisini bir arada uygulamak tedavinin başarısını önemli ölçüde artırıyor. Her iki sistemin de etki mekanizmaları farklı. Ulthera cilt altına ısı enerjisi göndererek kolajen ve elastin liflerini daha kaliteli, daha çok üretim yapmaları için tetikliyor. Cildi sıkılaştıran bu tek seanslık tedavi, kaşlarda lift etkisi yaratıyor. İşlem kaş çevresine uygulanıyor ve 5-10 dakika süren tedaviden hemen sonra bile kaşlarınızın kalktığını, gözlerinizin açıldığını fark etmeniz hedefleniyor. Ancak işlemin nihai sonucunun ortaya çıkması ortalama altı hafta kadar sürüyor. Organik iplerle kaş asma ise yine klinik ortamda yapılan bir işlem. Cilt altındaki stratejik noktalara yerleştirilen iplerin gerilmesiyle kaşlar yukarı doğru çekiliyor. Kaşlardaki lift etkisini işlemden sonra görebiliyorsunuz. Ayrıca cilt altına yerleştirilen ipliklerin kolajen ve elastin üretimini tetiklemesi sayesinde bu etki giderek artıyor ve birkaç hafta sonra nihai sonuç ortaya çıkıyor.

KÖK HÜCRE TEDAVİSİ

Cildinizin donuk ve cansız görünmesinden şikayetçiyseniz, kremler ya da serumlarla gideremediğiniz bu problemin çözümü kök hücre tedavisinde olabilir. Son yıllarda bilim dünyasının ilgi merkezinde olan kök hücre tedavisinin, cilt kalitesini artırmakta, cilde parlak ve taze bir görünüm vermekte son derece başarılı olduğu görülüyor. Bu işlem,

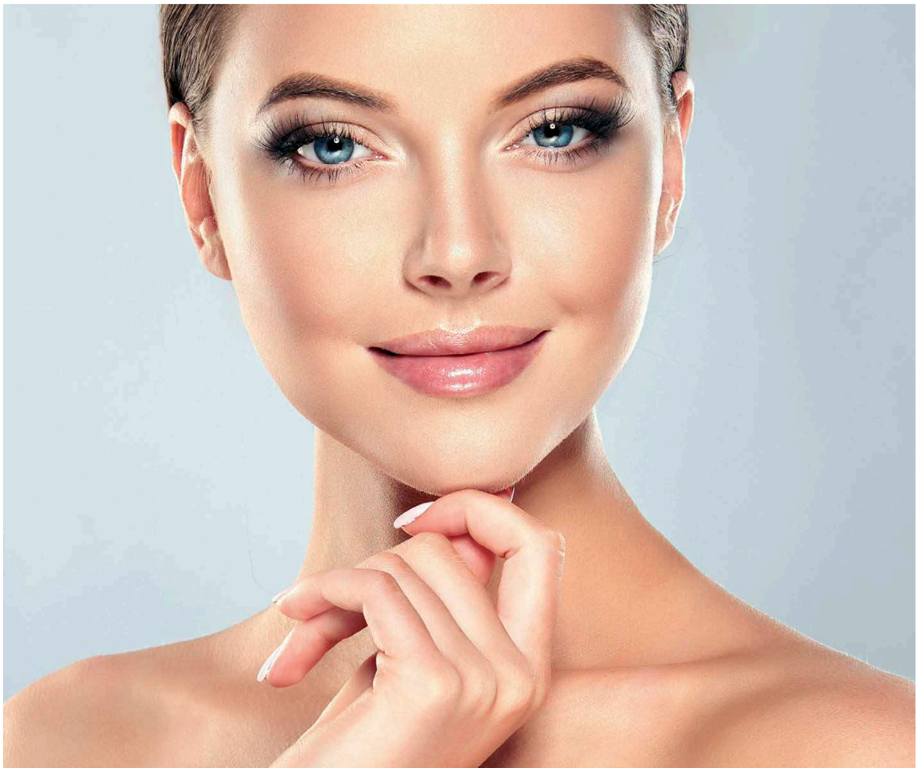
yüzüne yabancı bir madde enjekte edilmesini istemeyenler için iyi bir alternatif çünkü yüzünüze yine sizden alınan kök hücreler enjekte ediliyor. Kök hücre tedavisinin hücresel boyutta bir gençleşme sağladığını da belirtmekte fayda var. Yani karşınızda yüzünüze gençliğin ışıltısını verirken, cildinizdeki yaşlanma etkilerini hücresel boyutta geri çeviren bir tedavi bulunuyor. Bu işlem için hastanın kulak arkasından ince biyopsi iğnesiyle 3 mm'lik bir doku alınıyor. Alınan doku laboratuvara gönderiliyor ve içindeki fibroblastlar laboratuvar ortamında ayrıştırılıyor. Cildin genç görünümünden sorumlu olan bu hücreler çoğaltılıyor. Tüm bu süreç yaklaşık dört hafta sürüyor. Sonrasında da kendi hücrelerinizden elde edilen bu serum, mezoterapi yöntemiyle cilde enjekte ediliyor. Cildin durumuna göre altı hafta aralıklarla iki-üç seans uygulanan bu tedavinin etkisini ilk seanstan birkaç hafta sonra gözlemlemeye başlıyorsunuz. Etkinin kalıcılığı ve cildi yaşlanma etkilerine dirençli kılmak için yılda bir kür yaptırılması tavsiye ediliyor.

ÖNLEYİCİ PLASTİK CERRAHİ

2018 yılının estetik trendlerinde öne çıkanlardan biri de "Önleyici Plastik Cerrahi". Plastik, Estetik ve Rekonstrüktif Cerrahi Uzmanı Op. Dr. Hamidreza Samani "Dünya yıldızlarının son trendi olan bu yöntemle, kişiye göre daha erken yaşlara inebilmekle birlikte 25'li yaşlardan itibaren başlayan ciltteki yorgun ifadeleri ve kırışıklıkları düzenli aralıklarla uyguladığımız tek seansla ortadan kaldırmayı amaçlıyoruz. Bu yöntemi uygulamanız için iş yoğunluğunuz arasında kendinize öğle saatlerinizi ayırmanız yeterli. Sadece 30-40 dakikalık bir seans sonucunda, düzenli uygulama ve takip sayesinde örneğin 30 yaşındaysanız gerçekte 45 yaşına geldiğinizde 30 yaşınızdaki görünümünüze benzemeniz hedefleniyor. Estetik cerrahinin bu boyutu çok daha erken yaşta birtakım bilgileri (detaylı çekilmiş fotoğraflar, vücut



Op. Dr. Hamidreza Samani



SAÇ UYGULAMALARI DA GÜNDEMDE

Estetik ve Plastik Cerrahi Uzmanı Op. Dr. Eser Aydoğdu ise 2018 trendlerini şöyle sıralıyor:

- **Ameliyatsız estetiklerde fokuslu ultrason ile yüz germe, nem ve gençlik aşıları ile somon DNA, 2018'de de başarısı devam eden uygulamalardan olacak. İple yüz askılama da aynı şekilde popülerliğini koruyacak. Mikroblading kaş tasarımları ve organik dudak dolgusu ise 2018'de ön planda olacak.**
- **Estetik ameliyatlarında ise vaser lipo başarısı sebebi ile oldukça tercih edilen uygulamalardan.**
- **Tıraşsız yapılan Fue Saç ekimi ise saçını kısaltmak istemeyen erkeklere mutluluk verici bir haber olacaktır. Doğal ve bitkisel boyaların çıkması ile de saç pigmentasyonu veya saç simulasyonu ise saç problemi yaşayanlarda tercih sebebi olacaktır. Saç pigmentasyonu veya simulasyonu dediğimiz işlem ise daha önce saç ekimi yaptırmış kişilerde, saçlı derinin saç gibi boyanmasıyla daha sık ve doğal görünmesine sebep oluyor. Yine arka bölgeden saç dokusu alınmış kişilerde herhangi bir iz kalmışsa**

Devamı arkada

Önceki sayfadan devam

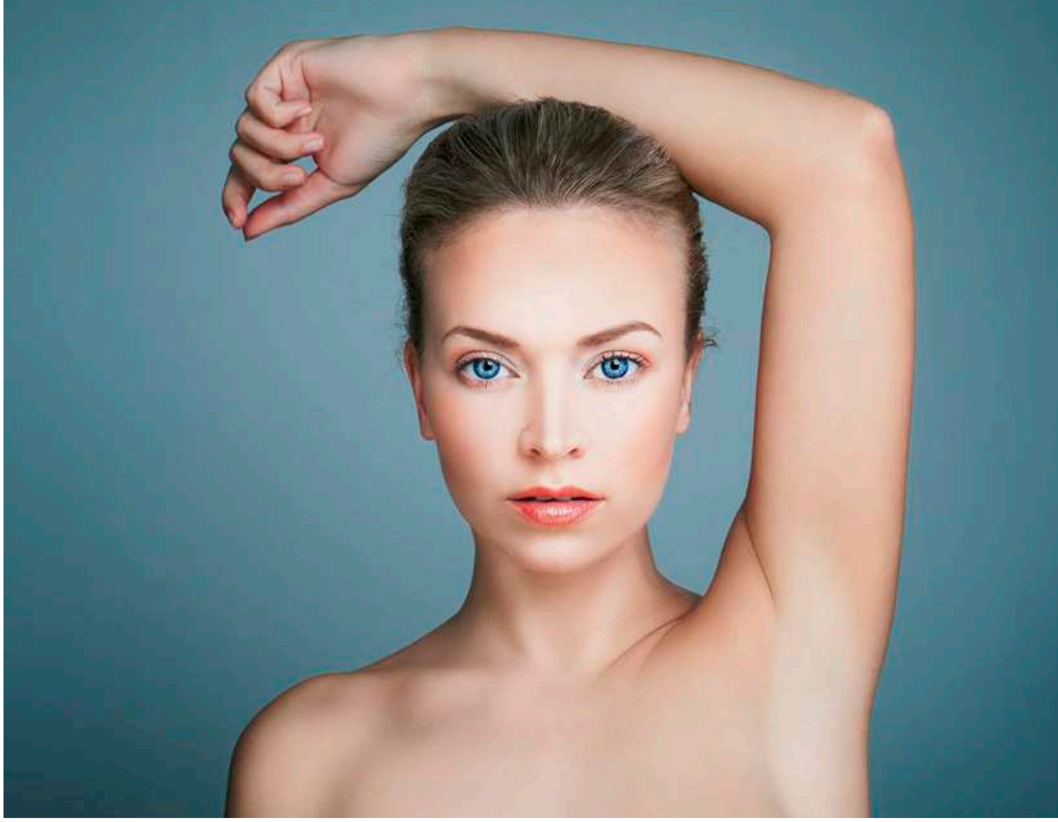
saç simulasyonu ile bu iz düzeltilebiliyor. Özellikle kadınlarda eğer saç ekimine uygun değilse ve saç dipleri boş ve seyrek görünüyorsa Saç pigmentasyonu oldukça mutluluk verici sonuçlar ortaya çıkarabiliyor.

· Fokuslu ultrason yaş sınırı olmadan, ameliyatsız estetik isteyen, yüzünde sarkma ve gevşeme olan erkek-kadın herkese uygulanabiliyor. Yine yüzün ışıl ışıl olmasını sağlayan dolgular, mezoterapiler ve nem- gençlik aşıları bazı kişilerde zamanı geriye almak, bazı kişilerde zamanı durdurmak, bazı kişilerde de yaşlanmayı geciktirmek için tercih edilecek.

· Vaser lipo ise herhangi bir sağlık problemi yoksa, hastane ortamında gerçekleştirilen bölgesel yağ alma işlemi. Erkek-kadın fark etmeden herkese uygulanabiliyor fakat bir kilo verme ameliyatı olmadığını unutmamak gerekiyor.



Op. Dr. Eser Aydoğdu



analizi) arşivleyerek, değişikliklerin başladığı andan itibaren devreye girip, çok daha küçük çaplı müdahalelerle ileriki yaşlarda gerekecek büyük operasyonların ihtiyacını çok daha ileriki yaşlara taşıyor" diyor.

ŞİMDİ KENDİNİZ OLMA ZAMANI!

Uygulamadan önce yüzün her açıdan görünüşünün, ışık ve gölge yansımalarıyla üç boyutlu bir değerlendirilmesini yaptıklarını söyleyen Op. Dr. Samani, "Önleyici plastik cerrahi uygulamaları, teknolojik imkanlarla birlikte alanlarını genişletiyor ve büyük cerrahi müdahalelerin yaşını çok daha ileriki yaşlara erteliyor. Örneğin; göz çevresi ve alında oluşan mimik çizgilerine botoks enjeksiyonu ile müdahale yapılmadığı takdirde ileriki yaşlarda meydana gelen derin ve kalıcı cilt katmanlarının giderilmesi kolay olmuyor" diyor. Erken dönemde botoks uygulaması ile cildin kalıcı deformasyonunun önüne geçilmesi amaçlanıyor. Bölgesel ve genel yağlanmaların oluşmaya başladığı anda müdahale, ileri derece yağlanmada görünen selüliti engelleyip geri dönüşü olmayan bir cilt deformasyonunu durdurmuş oluyor. Büyümeye ve sarkmaya başlamış bir memeyi daha küçük ve neredeyse hiç iz bırakmayacak bir operasyonla toparlamak hastayı daha büyük izler bırakacak operasyondan kurtarmış oluyor. Kalıcı deformasyonlar oluştuktan sonra alınacak sonuçların, bu problemleri yavaşlatmayı hedefleyen önleyici müdahaleler kadar iyi olmadığını belirten Op. Dr. Samani, "Erken yaşlarda yenileme hızı yaşlanmadan çok daha fazla olduğu için kaybedilen hücrelerin yokluğu hissedilmez yani yaşlanmayıp tam tersi gelişmeye devam ederiz. Belli bir yaştan sonra yapılanma ve yenilenme giderek azalıyor ve birçok organ için yenilenme ve yıkım eşitleniyor. Bu dönemden sonra yaşın ilerlemesi ile yavaş yavaş yenilenmemenin belirtileri ortaya çıkar" diyor. Gençleşme ve güzelleşme sağlayan bu yöntemin yeni dünyanın yeni keşfi olduğunu ifade eden Op. Dr. Hamidreza Samani, bu uygulamanın sadece uzman doktorlar tarafından yapılması gerektiğinin de altını çiziyor.

İYİ YAŞA

PSİKOLOJİ | CİNSELLİK | İLİŞKİ



ENERJİNİZİ GÖSTERİN

Daha iyi hissetmek, daha güçlü olmak elinizde! Yeter ki içinizdeki enerjinin değerini bilin ve onu dışa çıkarmayı öğrenin...



TARTIŞSAK DA BERABERİZ

"Ne seninle ne de sensiz" ilk duyulduğunda belki çok romantik bir tanımlama gibi görünse de bazı çiftler için durum pek de öyle olmuyor. Sürekli kavga etseler de birbirinden kopamayan, en güzel anları bile tartışmadan geçmeyen bu çiftler nasıl oluyor da ayrılamıyor ya da bu ayrılamama onları nasıl etkiliyor?

Nilgün Yıldız Konakcı



Biriyle tanışırsınız... Her şey harika gider... Hayallerimdeki erkek dersiniz... Her konuda uyumlusunuzdur, ta ki o gün gelip ilk tartışmanızı yaşayana kadar. Sonra ise ilk kavga ne zamandı hatırlamazsınız bile çünkü ne tartışmaların ne de belki de şiddete kadar giden kavgaların sonu gelmez. Her defasında "ayrılacağım" dersiniz ama soluğu yine onun yanında alırsınız. En mutlu olduğunuz an da onun yanıdır, en mutsuz olduğunuz an da... Peki sizi bu ilişkiden koparamayan şey nedir? Böyle bir ilişkiyi sürdürmek hatta bazen nikah masasına kadar götürmek ne kadar doğru? Klinik Psikolog Tuğba Kaplanhan, "Özellikle uzun soluklu ilişkiler ya da evliliklerde ve kişilerin orta yaş dönemine geçiş yaptığı aralıklarda, ilişkinin çatırdamaya başlaması ve ufak tefek konuların tartışmaya dönmesi mümkün. Hatta bazen üçüncü kişilerin de dahil olduğu, ihanetin baş gösterdiği dönemlerde de görülebiliyor. Bildiğim bir şey varsa, duygusal ilişkileri baltalayan iki önemli etken; sadakatsizlik ve fiziksel şiddettir! Yapılan araştırmalara göre boşanma sonrası görülen travma sonrası stres bozukluklarının birçoğu bu iki unsura dayanıyor" diyor.

YÜZLEŞME KORKUSU DEVAM SEBEBİ

"Sürekli tartışan ya da kavga eden çiftlerin birbirilerinden ayrılmama nedeni genellikle neyle ilgilidir?" sorusuna Psk. Kaplanhan şöyle cevap veriyor: "Mutsuz bir ilişkiye devam etmek cehennemde dans etmeye çalışmak gibidir ve bazı ilişkiler bu dansa ritim tutabilir. İlişkilerin psikodinamiği tahmin edilemez bir derinlikte şekillenir. Diğeriyle duygusal ve cinsel birliktelik kurmak kişinin en çıplak haliyle kendiyle yüzleşmesini gerektirir. Kusurlu biyolojik varlıklar olarak, kendimizi diğeri üzerinden tanımlıyoruz ve en çıplak olduğumuz an, özel ilişki kurduğumuz ve o ilişkiye devam etmeye çalıştığımız anlar oluyor. Kişinin kendiyle yüzleşmesi bazen o kadar yaralayıcı olabiliyor ki fark etmeden sürekli kavga çıkartırken bulursunuz kendinizi. Etrafınıza baktığınızda, 'Bütün erkekler/kadınlar aynı, hepsi bana acı çektiriyor, yoruldum artık, düzgün biri kalmadı' diyenleri çok görürsünüz. Biraz gerçekçi bir iç görüyle şu soruyu sorabiliriz: 'Karşına çıkan herkesin eşit seviyede kötü ve acımasız olması, sana kendinle ilgili bir şey anlatıyor olabilir

YANLIŞ MİTLERDEN BİRİ DE ÇOCUK OLUNCA İLİŞKİ DÜZELİR DEMEK. DAHA SONRA DA ÇOCUĞUM VAR BOŞANAMIYORUM CÜMLESİ GELİR...

Tehlike çanları ne zaman çalar?

Tartışmak insani ilişkilerin önemli bir kısmını oluşturuyor. Doğup büyüdüğümüz evde kardeşimizle bile binlerce konu yüzünden tartışıyorken; tamamen farklı bir geçmişe, bambaşka deneyimlere sahip diğeriyle elbette tartışabiliriz. Fakat tartışma, öfke duygusuyla dolu olduğumuz anda başlıyorsa tehlike çanları çalıyor demektir. Birçok kişi tartışırken, tam olarak onu öfkelendiren olgu ya da sürecin çözümünü düşünemeden negatif duygusunu anlatmaya başlar. İşte bu en çözümsüz düğümdür. Tartışmalar saatler, günler boyunca devam eder, her iki kişi de tartışmaktan yorulduğu için vazgeçer ve çözüm bulunmadan konunun üstü kapatılır.

Psk. Tuğba Kaplanhan, "Sağlıklı olan tartışmak ama oyunu kurallarına göre oynamakta fayda var" diyor ve sağlıklı bir tartışma için şunların yapılması gerektiğini söylüyor:

1 Sizi öfkelendiren konuyu "net" şekilde belirleyin. Zaman, olay, kişiler, durum net olmalı. Asla eski dosyaları tekrar tekrar açmayın.

2 Bu negatif duyguyu çok yoğun hissediyorsanız o anı kısaca his olarak tek cümlede anlatıp, tartışmak için gün ve saat belirleyin.

3 Tartışma zamanı geldiğinde, öznesi "ben" olan cümlelerle duygularınızı ifade edin.

4 Tartışırken muhakkak çözüm önerinizi sunun.

5 Tartışma sürenizi asla bir saatten daha uzun tutmayın.

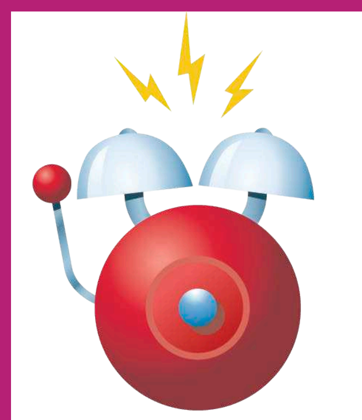
6 İmkanlar izin veriyorsa, yürüyerek konuşmak sizi çözüme daha hızlı götürecektir. Mümkünse online tartışmalardan uzak durun.

7 Tartışırken, diğerini anladığınızı onun cümlelerini referans alarak ifade edin.

8 Genellemeler yapmaktan, yargılamaktan, eleştirmekten kaçının, mümkünse saldırmadan anlamaya çalışın.

9 Eğer açıklamalar sizin için yeterli ve gerçekçi gelmiyorsa, sizi rahatsız eden davranışın tekrar etmesi durumunda alacağınız olası önlemleri açıklayın. Tehdit etmeyin ama ne pahasına olursa olsun kendinizi koruyun.

10 Onun çözüm önerisini ve kendi çözüm önerinizi ortaklaşa değerlendirin ve bir davranış haritası çıkartın.





mi?' Bitmek bilmeyen tartışmalar, kişilerin kendi kişilik özellikleriyle ve ilişkinin psikodinamiğiyle açıklanabilir. Özellikle bağımlı kişilik özellikleri taşıyan kişiler, olası her kötü durumda 'Ne olur bitmesin' ifadeleriyle çok fazla fedakarlık yapabiliyor. Sözel ya da fiziksel istismara açık hatta belki razı biçimde, sürekli tartışarak ilişkiye devam edebiliyorlar."

ERKEKLER DE KADINLAR KADAR ETKİLENİYOR

Sürekli tartışmayla yürütülen ilişkiler, kişinin kendi karakter yapılanmasında, tamiri zor yaralar açabiliyor. Vazgeçmek, yola yalnız devam etmek tahmin edildiği kadar zor değil. İlişkinin geleceği de her geçen gün daha fazla çamura saplanıp kalıyor.

Bir de toplumsal olarak yanlış bir mitimiz bulunuyor; "Bu tür ilişki sorunları en çok kadınları etkiliyor" diye düşünülüyor. Erkeklerin birkaç bira içip yola devam ettikleri ve başka kadın arayışına girdikleri yanlış bir düşünce. Son yıllarda yapılan araştırmalar, kötü giden ilişkilerin kadınlar kadar erkekleri de derinden etkilediğini ispatlıyor. Sorunlarla başa çıkma şekilleri farklı olsa da aynı şiddette negatif duyguyu barındırıyorlar. Bu tür durumlarda erkekler genelde alkol kullanımını arttırıyor ve kadınlar sıklıkla depresyon semptomlarını gösteriyor. Robin Simon ve Anne Barret'in yaptığı bir araştırmanın sonuçlarından biri de erkeklerin aslında ilişkinin kalitesine önem verdikleri yönünde. Kadınlar ise özgüvenlerini "bir ilişkinin var olup olmadığına" göre şekillendiriyor. Değişen kadın rolleri, modern dünya ve daha birçok pozitif etkiye rağmen hala kadınlar bir ilişkinin var olmasıyla daha çok ilgileniyor.

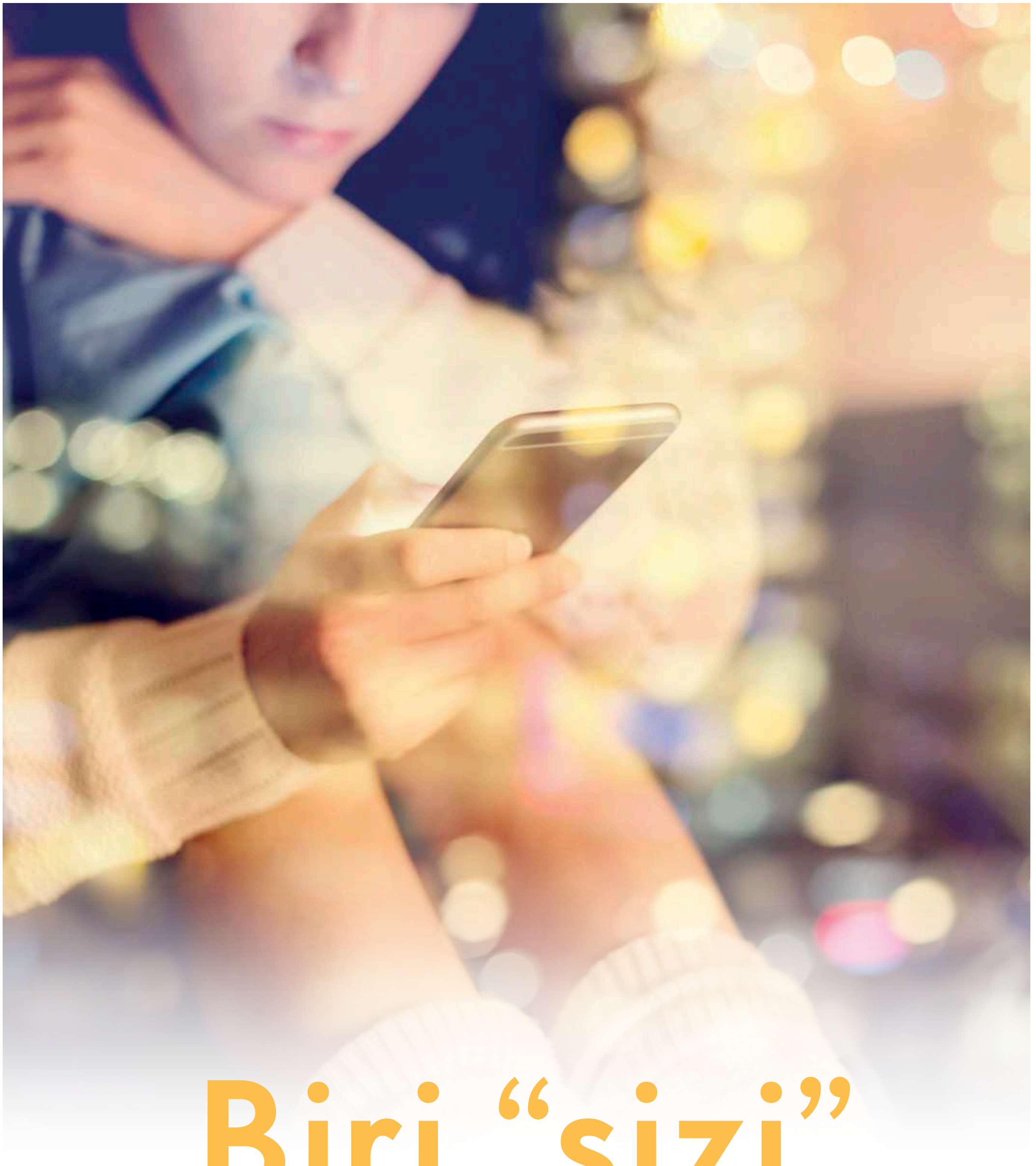
EVLİLİK İŞE YARAR MI?

Psk. Tuğba Kaplanhan, "Flört döneminde en azından bir kez önemli bir konu hakkında tartışmış olmak, ilişkiyi pozitif etkileyebilir. Kişiler, tartışmanın nasıl çözümlenebileceğine yönelik içgörü kazanabilirler. Fakat bitmek bilmeyen tartışmalar her iki kişi için de katlanılamaz olabiliyor. Tartışmak iyidir ama sürekli tartışmak, bir ilişkiyi kansere rağmen devam ettirmeye benzer" diyor.

Çiftler ayrıca zaman zaman, tartışmanın alışkanlıkla ilgili olduğunu bile savunabiliyor. Oysa "alışkanlık" kişinin ağzına gelen en kolay cevaptır, kendimizi ikna etmeye çalıştığımız zamanlarda bu kelimeyi çok kolay şekilde kullanırız. Bir süre devam eden her davranış alışkanlık halini alır fakat alışkanlıklar değişebiliyor. Çünkü canınızın acıdığı bir oyuna devam etmek başka bir patolojinin göstergesi olabiliyor.

ÇOCUK OLUNCA İŞLER DÜZELİR ALGISI

Yanlış mitlerden biri de bu ilişkilerin "çocuk olunca düzelir" düşüncesi. Daha sonra "Ama çocuk var boşanamıyorum"lar gelir. Aileye gelen bir çocuk elbette neşe ve mutluluk kaynağı ama kişilerin daha ciddi bir içgörü ile kendilerini analiz etmesini engellememeli. Kişinin gerçekçi değerlendirme ile ilişki içinde kendine düşen sorumlulukları yerine getirmesi gerekiyor. Sorunların çözümü çocuk değildir ama çocuk, kişilere sorumluluk getireceği için, daha gerçekçi değerlendirme yapmalarına olanak tanıyabiliyor. Ama yine de öncelikli olan çocuk yapmadan önce ilişkinin dinamiklerini sağlam temeller üzerinde inşa etmek.



Biri “sizi” takip ediyor!

Kabul edin, hepimizin içinde bir yerlerde bir stalker yatıyor. Bunu bazen boş zamanınız olmasından, bazen de internet denilen engin denizde fark etmeden attığınız kulaçlarla yapıyorsanız sorun yok. Ama amacınız, başka birinin yaşamını anbean takip edip, onun attığı her adımdan haberdar olmaksa o noktada bazen işler sarpa sarabiliyor.

Ayşegül Uyanık Örnekal

Sosyal medya; ilk dönemlerde bilgi edinmenin ve haberleşmenin en etkin aracıyken, bir anda insanların birbirini takip ettiği, adeta yaşamının her anına karşı tarafın rızasıyla hakim olduğu bir mecra haline geldi. Burada en büyük ilgi, takipçi sayısı milyonları bulan ünlü isimlerde gibi görünse de açık profiller birçok kişinin başka yaşamları takip etmesine olanak sunuyor. Ama konu bu kadar basit değil. Bazen öyle şeyler yapılıyor ki insan "Tüm bunlara değer mi?" diye kendine sormadan edemiyor. Çünkü birçok gizli profil, kim olduğu belli olmasın diye açılan sahte hesapların takibi altında. Burada da devreye ayrılık sonrası eski sevgilinin ya da eski sevgilinin yeni sevgilisinin sosyal medya hesaplarının takibi konusu giriyor, ki bu gerçekten tek başına bir konu başlığı! Hayatımıza son yıllarda giren "stalk" ve "stalk'lamak" kelimelerinin karşılığı olan bu tablonun psikolojik açıdan değerlendirilmesi, nedenleri, niçinleri ve tabii ki kişinin kendini bundan kurtarabilmesinin yollarına ilişkin sorularımızı Üsküdar Üniversitesi NP Etiler Tıp Merkezi'nden Uzman Klinik Psikolog Orçun Aykol yanıtladı.

[S] SOSYAL MEDYANIN YÜKSELİŞE GEÇTİĞİ SON YILLARDA YAŞAMIMIZA GİREN "STALK" YANİ GİZLİ TAKİP KELİMESİNİ PSİKOLOJİK AÇIDAN TANIMLAYABİLİR MİSİNİZ?

Günümüzde sosyal medyanın yaşamın merkezinde olmasının, yeni sendromlar ve terimlerin ortaya çıkmasına neden olduğu herkes tarafından bilinen bir gerçek. Bunlardan en önemlisi olan "stalk'lamak", sürekli biçimde birinin ya da birilerinin ne yaptığını "gizlice" takip etmeyi ifade ediyor. Stalk'lamak, daha çok merak edilen bir kişinin yaşamının her detayını öğrenmek için de kullanılıyor.

[S] İNSANLAR NEDEN BAŞKALARININ HAYATINI MERAK EDİYOR?

Bu merak sadece bugüne ya da bu yüzyıla ait değil. Ancak 21. yüzyılda yaşayan insanların en büyük avantajı (belki de dezavantajı) meraklarını gidermeye yarayacak çok sayıda olanağın bulunması. Bunlardan biri de sosyal medya ve internet. Artık merak ettiğimiz şeyi o an kolaylıkla görebiliyor ya da öğrenebiliyoruz. Bana kalırsa bu durum, iki tür soruna yol açıyor: İlki, her isteğin ya da arzunun bu kadar kolay doyurulması! Ki bu çok

ARZUYU GİDERMENİN YOLU PARMAK UCUNDA MI?

Kimileri eski sevgilisini ya da medyada gördüğü ünlü bir ismi sosyal medyada takip etmeyi saplantı hatta psikolojik bir rahatsızlık olarak düşünebiliyor. Oysa Uzman Klinik Psikolog Orçun Aykol, bunun psikolojik bir rahatsızlıktan ziyade, arzuyu gidermenin biçim değiştirmiş yeni bir aracı olduğunu ifade ediyor. "Tabii ki her arzunun karşılanıyor olması insanoğlu için risk taşıyor" diyen Psk. Aykol, şöyle devam ediyor: "Bu risklerin ardından birtakım psikolojik sorunlar ortaya çıkabiliyor. Bazı şeyler insan için çok yeni gibi görünse de aslında belki var olduğumuzdan beri form değiştirerek devam ediyor. Merak, öğrenme, görme çok ilkel olmakla birlikte halen canlılığını koruyor. Sadece bunları karşılama yollarımız değişiyor."





Psikolog Orçun Aykol

istediğimiz bir şey değil. İnsanoğlu, bebekliğinden bu yana ilişki kurduğu nesnenin yokluğunu deneyimleyerek, “diğerine” ilişkin içsel nesne tasarımını oluşturabiliyor. Yokluğun hiç olmadığı ya da arzunun karşılandığı her durum bizim dış dünyaya ait olan nesneleri içsel olarak tasarımlandırmamıza engel oluyor. Bu söylediğim çok temel ve ilkel bir gelişim basamağı ama insanoğlu için büyük önem taşıyor. Şu an insanlığı dikkatlice gözlemleyin. Bana kalırsa artık insanların “ötekine” ait bir tasarımı yok ve bence bu, dünya için çok korku verici. Sokağa çıktığınızda karşılaşırsınız... Sadece sanki o yürüyor kaldırımda! Ya da toplu taşıma kullandığınızda şahit olmuşsunuzdur; otobüste, metroda sadece o var. Diğerinin olup olmadığına bakmıyor bile. Diğer önemli sorun da doyumsuzluk ve beraberinde gelen mutsuzluk hatta depresyona kadar uzanan süreç.

[S] BU KİŞİLERİN YANİ STALKER’LARIN EN ÖNEMLİ ÖZELLİĞİ KARŞI TARAFI İLLEGAL OLARAK TAKİP ETMESİ. PEKİ NEDEN ÇEKİNİYORLAR VE BU ŞEKİLDE DAVRANIYORLAR?

Sizden ayrılıp gururunuzu, sevginizi ve benzeri bir şeyi ayaklar altına alan bir adama ya da kadına halen ilgi duyduğunuzu nasıl söyleyebilirsiniz? Bu yüzden ayrılık sonrası gizli, profil kapalıysa yeni “sahte” profille takip ve sanırım benim de bilmediğim buna benzer birçok başka yönteme başvuruluyor. Buradaki en büyük tehlike, ayrılık sürecinin ve bunun ardından yaşanması gereken yasın uzaması hatta bazen tamamlanamaması. Hal böyle olunca, en sık biten ilişkinin kişinin zihninde obsesif biçimde devam etmesi durumuyla karşılaşılıyor. Kişi, diğerini stalk’layarak ve onun her adımından haberdar olarak hem kendi değerini sorgulamaya başlıyor, hem de ayrılık zihinsel olarak sonlanamıyor. Klinik deneyimlerden yola çıkarak söylenebilir ki ayrılık, kişi için fiziksel olsa da ruhsal olarak sağlanamıyor ve her ayrılığın ardından yaşanması gereken sağlıklı bir süreç olan yas tamamlanamıyor. Bu yas süreci tamamlanamadığında ise kişi yeni bir ilişki için adım atamıyor. Diğerine olan öfke artarak devam ediyor, yas sürecinde yaşanması beklenen depresif duygular yerini daha şiddetli bir depresyona bırakıyor. Bu davranış kompulsif (yapılmadığında huzursuzluk veren tekrarlı davranışlar) bir tekrar haline geliyor.

[S] İLK BAKIŞTA SADECE ÜNLÜLER GİBİ GÖRÜNSE DE ESKİ SEVGİLİLER, İŞ ARKADAŞLARI, KOMŞULAR VE YAKIN ÇEVRE DE STALK’TAN NASİBİNİ ALIYOR. MERAK, KISKANÇLIK... BUNUN NEDENİ OLARAK NEYİ YA DA NELERİ SÖYLEYEBİLİRİZ?

Merak, kıskançlık veya belki daha birçok duygu... Eskiden bir yere gidileceği zaman haber verilirdi,

STALK KONUSUNDAKİ EN ÖNEMLİ RİSK, KİŞİNİN GERÇEKLİK ALGISININ ZEDELENMESİ...

şimdi gerek yok. Hikayeye koyarsın, gören görür. Ya da geçmişte bir seyahatten döndüğünüzde o geziyle ilgili fotoğraflara bakardık oysa şimdi hikayeden takip etmeniz yeterli. Sorun bence şu; iletişime gerek kalmadı! Geçmişte seyahat fotoğraflarını görmek için iletişim kurmak gerekirdi. Bugün ise hesaba bak, "like" tuşuna bas ve geç. Hiçbir iletişim ve içselleştirme yok. Belki bir sonraki neslin içselleştirme mekanizması bunun üzerinden olacak, bilmiyorum. Ama şu anki neslin böyle değil, onu biliyorum. Sorun da burada başlıyor.

[S] PEKİ, SEVİLMEYEN HATTA BELKİ DE NEFRET EDİLEN BİRİ NEDEN TAKİP EDİLİR?

"Sevginin karşıtı nefret değil, kayıtsızlıktır" der Freud. Kesinlikle haklı! Nefret etiğimiz birine onu sevmediğimizi söyleyemeyiz. Ama nefretle bu takibi sürdürüyorsak, aslında bilinç dışı bir şekilde ona olan sevgimizin ya da aşkımızın bazı nedenlerle ve yaşananlarla başka duygusal ya da dürtüsel forma dönüştüğü ortaya çıkıyor. Birisinden çok nefret ediyorsak iyi düşünmek lazım. Bu nedenle takip ediliyor olması hiç şaşırtıcı değil. Bence daha şaşırtıcı olan, hiç tanımadığı birinin sıkı takipçisi olmak.

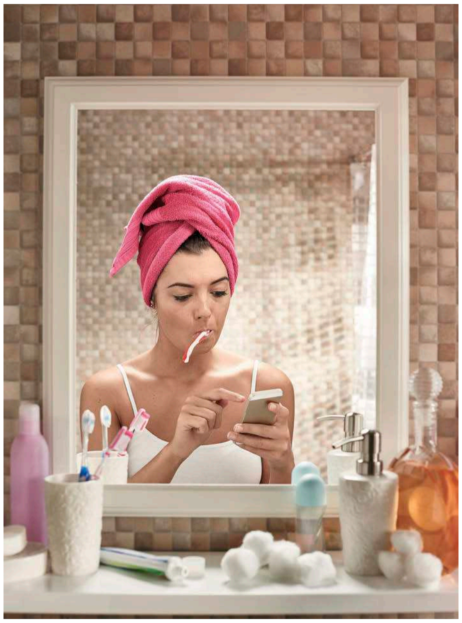
[S] TAM DA BURAYA GELECEKTİM. KİŞİ BAZEN HİÇ TANIMADIĞI, TESADÜFEN KARŞISINA ÇIKAN BİRİNİN YAŞAMINI DA MERAK EDEREK, SOSYAL MEDYA HESAPLARINI İNCELEYEBİLİYOR. İLGİSİNİ ÇEKEN AMA TANIMADIĞI KİŞİLERİ RAHATLIKLA TAKİBE ALMAK NORMAL BİR ŞEY Mİ?

Aslında takip ettiği kişinin kim olduğu çok önemli değil çünkü o artık "öteki" değil. O sayfa ya da sosyal medya hesabı sadece kişini olmayı istediği, düşlerinde, fantezilerinde kendisini konumlandırdığı bir hayat ya da durum. Kişi o hesapla bir özdeşim kurarak onu takip ediyor.

Buradaki risk, bazen gerçeklik algısının zedelenebilmesi. Bizim iç gerçekliğimiz ile dış dünyanın gerçekliği birbiriyle örtüşmediğinde psikolojik olarak ciddi sorunlar ortaya çıkabiliyor. Tabii ki burada şunun altını çizmek gerek: Sadece stalk'ladığı için kişi bu duruma düşmez ama psikolojik olarak bir yatkınlık, geçmiş öyküsünde buna benzer bir ruhsal sorun varsa stalk sadece bunu tetikleyebilir.

[S] GİZLİCE TAKİP ETTİĞİ BİRİNİ SAPLANTI HALİNE GETİRMEYE SIKÇA RASTLANIYOR MU? BU DURUM NE TÜR SONUÇLARA YOL AÇABİLİYOR?

Bu sadece sosyal medya ile ilişkili değil. Eskiden de bu gizli takiplerin olduğu psikopatolojiler söz konusuydu. Ancak bugün takip etmek veya o kişiye ulaşmak saniyeler alıyor. Gizli takiplerin yol açabileceği en büyük iki temel sorun, bence obsesif (takıntılı) bir süreç ve ayrılık/yasla ilgili depresyonun uzaması. Ama paranoid tür bir bozuklukta kişi takip ettiği için paranoid olmuyor. Zaten paranoid bozukluğu bulunuyor ve bu, birçok nedenle bazılarını takibi içerebiliyor. Hepsi birbirinden çok farklı hastalıklar ve farklı müdahaleler gerektiriyor.



ESKİ SEVGİLİNİZİ TAKİPTEN ÇIKARMANIN 3 YOLU

Sosyal medyada gizli takipten nasibini alan kişiler genellikle eski sevgililer oluyor. Kimileri bunun farkındayken, kimilerinin ruhu bile duymuyor. Sonuçta bu durumdan eski sevgili değil, ilişkiyi kafasında bitiremeyen taraf yani kabul etmeyebilirsiniz belki ama aslında "siz" zarar görüyorsunuz. Psk. Orçun Aykol, ayrılıkla biten ilişkilerde stalk'a karşı alınması gereken önlemleri şöyle sıralıyor:

- *Öncelikle ayrılığı kabul edin.*
- *Ne olursa olsun karşı tarafın sosyal medya hesaplarını takibi bırakın, gerekiyorsa engelleyin. Unutmayın ki ayrılmış olmak sizin değersiz ya da yetersiz olmanızla değil, ilişkinin bitmesiyle ilgili.*
- *Ayrılığın ardından gelen depresif duygular bir seviyeye kadar normal karşılanırken, bu yaşamınızı çok zorluyorsa, yapmanız gerekenleri yapamıyorsanız, uyku, iştah, mesleki işlevselliğinizde bozulma varsa psikiyatrik destek almak için geç kalmayın.*



Vakit 'bir' olma vakti

Fiziksel sınırları yok sayıp, tüm enerjinizi kalbinize yönlendirdiğiniz bir öğretiyle ayrılıktan bir olabilirsiniz. "Ayrılıktan Bir'liğe" adlı bu öğretiyi, Osho Afroz Meditasyon Merkezi'nden Kaifi anlatıyor...

Ayşegül Uyanık Örnekal

Güven, mevcudiyet ve sükunetin sağladığı iyileşme alanında, kendi öz niteliklerimizin merkezine doğru yol almak... Potansiyelimizle yeniden temas kurup, kendimizi aslında daima orada olan Aşk'ın uçsuz bucaksız akışına ve hakikate açmak... İnsanın nefesine, beden farkındalığına ve kalbinin enerjisine kök salıp, bir başkasının sol gözüne bakmaya dayalı olan "Ayrılıktan Bir'liğe" adıyla anılan kadim teknik, kişide fiziksel sınırların kendiliğinden yok olduğu ve sınırsız akışa açıldığı hissini yaratıyor. Aşk ile farkındalık arasında köprü kurulabildiğinde beliren ve kalbe iyi gelen bu alanı bir armağan olarak kabul etmek gerektiğini belirten tekniğin öğreticilerinden Kaifi, şunları söylüyor: "Bu nazik ama etkili yöntem, tüm enerjimizi kalbe doğru yönlendirip, zihnin sessiz kalmasına ve bütünün varlığımıza doğru koşulsuzca akmasına olanak tanıyor. Bunun sonucunda stres ve endişe düzeyimizin azaldığını görüp, her anın tadını çıkararak yaşamamızın önünü kesen meselelerde berraklık ve güven kazanıyoruz."
Bireysel, çift ve gruplara yönelik olarak uygulanan bu meditatif yolculuğu, 2-4 Şubat 2018 tarihleri arasında Cihangir Yoga'da düzenlenecek etkinlikte Türkiye'deki pratisyenleriyle paylaşacak olan Kaifi, İstanbul'daki çalışma öncesi sorularımızı yanıtladı.

VERDİĞİNİZ EĞİTİMİN AMACI NEDİR?

Basitçe, gerçekte kim olduğumuzu hatırlamamızı sağlayacak alanı yaratmak diyebiliriz... Kalp bilinci ve farkındalık arasında bir köprü yaratarak, var oluşumuzun özündeki dinginlik ve bunun yarattığı güven ile şifalı bir alan yaratırız. Bu vesileyle orijinal kalitemizin içinde enerjimiz yeniden hareket etmeye başlıyor. Böylece gerçek potansiyelimizle bağlantıya geçebiliyor ve aslında bizim için her zaman ulaşabileceğimiz bir mesafede olan sevgi ve güven akışına müsaade etmiş oluyoruz.

> **"YÖNTEM; TÜM ENERJİMİZİ KALBE DOĞRU YÖNLENDİRİP, BÜTÜNÜN VARLIĞIMIZA KOŞULSUZ AKMASINA OLANAK TANIYOR."**

MODERN YAŞAM İNSANI YALNIZLIĞA İTİYOR DİYEBİLİR MİYİZ?

Evet, bunu yapıyor. Öte yandan insanların kalpleriyle daha fazla ve derinden bağlantıya geçme istekleri konusunda küresel bir değişim başladı. Eğitimlerimiz ve atölyelerimiz sırasında, katılımcılar bunun ne anlama geldiğini, kalp zekası ve sezgilerle bağlantıya geçmenin nasıl hissettirdiğini deneyimliyor. Zihin-kalp, sevgi-farkındalık arasında bilinçli bir yol yaratan ve insanlara derinden değen/dokunan çok güçlü bir deneyim... Bu tecrübe, yaşadığımız yolda hayat algımızı değiştiriyor.

BU ÖĞRETİLERİN BİREYDEN TOPLUMA, GENİŞ ANLAMDA DA TÜM DÜNYAYA KATKILARINI ANLATIR MISINIZ?

Kalbimizin zekası ile uyum içinde olduğumuzda, bu bağlantıdan konuşup iletişime geçmeye başladığımızda genişleyen küresel bir bilinç alanı yaratıyor. Kalp merkezli iletişimler ve eylemler, yüksek bir bilinç vibrasyonu yaymaya başlıyor.
Bu da bireysel, kültürel ve global tutarlılığın rezonansını yükseltiyor ve kalp merkezli bağlantılar, yaşadığımız dünyayı değiştirebiliyor.



Kaifi

VERDİĞİNİZ EĞİTİM SONRASINDA KİŞİYE DÜŞEN GÖREVLER VAR MI?

Katılımcılar hem kendi kalp-zihin bağlantıları, hem de başkalarıyla olan ilişkilerinde kalp merkezli iletişimi destekleyen ve geliştiren, günlük hayatta kolaylıkla kullanabilecekleri basit, hızlı ve direkt teknikleri deneyimliyor.

KİMDİR?

Kendini, uzun yıllar yaşamın kıyısında ve uçlarda yaşamış sıradan biri olarak tanımlayan Kaifi, yaptığı seçimle bugün içinde bulunduğu muazzam dönüşümün sağlandığını söylüyor. En zorlayıcı zamanında "Ayrılıktan Bir'liğe" adını verdiği, sezgisel olarak yaratılmış güçlü bir tekniğin ortaya çıktığını belirten Kaifi, bugün bakıldığında söz konusu tekniğin "Kalp bilinci" hakkındaki en son bilimsel araştırmalarla uyumlu olduğunun görüldüğüne dikkat çekiyor. Kaifi, son 14 yıldır Lesvos Adası'ndaki küçük bir kasabada bulunan Osho Afroz Meditasyon Merkezi'nde çalışmalarını sürdürüyor.



Bu gece OLMAZ HAYATIM!



Kitaplara, karikatürlere, skeçlere hatta dizi ve film senaryolarına konu olan bu cümle, aslında bir komedi unsurundan çok daha ötesini içinde barındırıyor. Psikolojik ve fizyolojik temelleri olan cinsel istek bozukluğunun dışavurumu olarak da nitelendirilebilecek bu kaçınma davranışı, doğru yaklaşım ve cinsel terapi sayesinde ortadan kalkabiliyor. **Ayşegül Uyanık Örnekal**

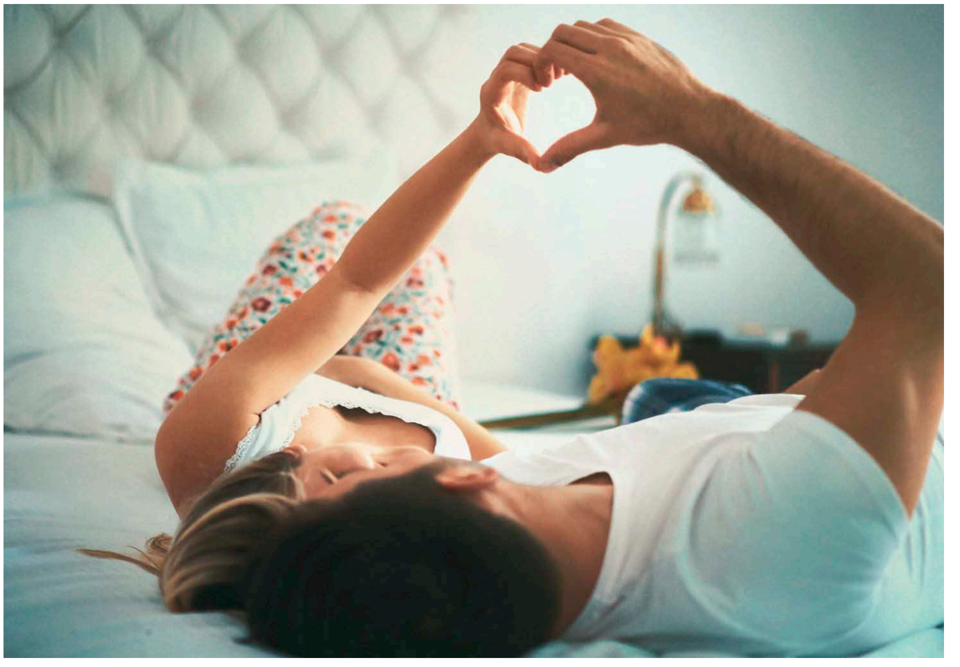
Başım ağrıyor, şimdi istemiyorum... Bu tür cümleler, kadınların cinsel hayatına ilişkin konuşulan birçok konunun ilk sıralarında yer alıyor. Çünkü kadınların cinsel isteği değişkenlik gösterebiliyor. Hem kadından kadına hem de aynı kadının farklı yaş dönemleri hatta ayın farklı günlerine göre dahi değişebiliyor. Amerika'da yapılan bir araştırmada, yüzde 30'lara varan oranda cinsel istek azlığı tespit edilirken, ülkemizdeki veriler yapılan araştırmalara verilen cevapların doğruluğu şüphesine rağmen bu oranın yüzde 40'ları bulduğunu gösteriyor. Cinsel isteksizliğin, cinsel eylem yetisinin sağlam olmasına rağmen sürekli ve yenileyici olarak cinsel etkinlikte bulunma isteğinin az olması veya hiç olmaması, cinsel fantezilerin kurulmaması olarak tanımlanabileceğini belirten Memorial Etiler Tıp Merkezi Kadın Hastalıkları ve Doğum Bölümü'nden Cinsel Terapist, Evlilik Terapisti, Aile Danışmanı Op. Dr. Selcen Bahadır, "Kadının cinsel ilgisizliği, cinsel eylemi başlatmama veya partnerin başlatmasına karşılık vermeme, birliktelik esnasında cinsel heyecanın veya ilginin olmaması ya da yazılı-görsel cinsel sembollere karşı uyarılmanın olmaması şeklinde de ifade edilebiliyor. Bu ilgisizlik ve isteksizlik sonucu, genital organlarda olması gereken cevap verilmiyor yani klitoris kabarması veya vajinal ıslanma olmuyor. Bu da beraberinde ilişki esnasında ağrı oluşmasına yol açıyor" diyor.

KADININ CİNSEL YAŞAMINA BAKMAK GEREKİYOR

Bir kadında cinsel isteksizlikten bahsedilmesi ve tanı konulabilmesi için bu tür belirtilerin en az altı aydır görülmesi, her ilişkide tekrar etmesi, daha da önemlisi kişide ve partner ilişkisinde sıkıntıya yol açması önem taşıyor. Altta yatan romantik ilişkinin bozulması en önemli sebep, bazen de sonuç olarak karşımıza çıkabiliyor. Partnere ilişkisel anlamda ilginin azalması, kadına kaba güç kullanması yani kötü giden bir ilişki de cinsel isteksizliğin başlıca sebebi olabiliyor. Bu tür bir sorunla başvuran danışanlarda önemli olanın cinsel isteksizliğin tipi olduğuna dikkat çeken Op. Dr. Bahadır, şöyle devam ediyor: "Kişinin cinsel anlamda etkin ve olgun olduğu dönemden beri var olan isteksizlik, primer yani birincil cinsel isteksizlik olarak

Tüm yaşamı derinden etkileyebiliyor

Cinsel isteksizlik sebebiyle cinsel eylemden kaçmak, diğer cinsel işlev bozukluklarının gelişmesine neden olabiliyor. Örneğin, tam hazır olmadan hatta zorlayarak başlayan cinsel ilişki, ağrılı cinsel birliktelik, orgazm ve boşalma sorunlarını yaratabiliyor. Ayrıca gelişen cinsel işlev bozuklukları kişilerin iş yaşamı ile sosyal hayatında da sorunlara yol açabiliyor. Sorunları kafasında sürekli yaşayan kadın ve erkek için mesleki anlamda yetersizlik gelişebiliyor, motivasyon düşüklüğü ile toleransta azalma olabiliyor. Hatta bu durum ilerleyen aşamada kişinin iş performansında bile düşüklüğe yol açabiliyor. Eşini memnun edememe algısı sosyal aktivitelerin azalmasından aile içinde çocuklarla olan ilişkide bozulmaya kadar birçok farklı sonuca varabiliyor.



anılıyor. Fakat kişinin daha önce belirli ve olağan bir cinsel isteği olmasına rağmen sonradan gelişen isteksizlik sekonder yani ikincil isteksizlik olarak tanımlanıyor. Durumsal cinsel isteksizlik tabiri ise belirli bir duruma veya partnere bağlı gelişebiliyor. Yaygın cinsel isteksizlik de her türlü düşlem ve tüm partnerlere karşı gelişen türü ifade ediyor. Cinsel isteksizlik, ölçümlenemiyor. Kişinin her zamanki düzeyinden düşük olarak tanımlaması ve onda sıkıntıya yol açması ise klinik olarak tanı koymaya yardımcı oluyor. Yani tanı koyma konusunda bir görecelik bulunuyor."

Partnerler arasındaki cinsel istek bozukluğu en sık cinsel istekte tutarsızlıktan kaynaklanıyor. Çiftlerden biri, cinsel istek ve eylem başlatma konusunda diğerinden farklı olabiliyor. Bu durum, isteksizlikten çok çiftler arası tutarsızlık olarak tanımlanıyor. Böylesi durumlarda, çiftlerin beklentilerini dile getirmesi ve kişiye özel sınırların çizilmesi önem taşıyor. Kişiden cinselliği talep etmek ve onu zorlamak, mecbur bırakarak şehveti azaltıyor. Bu da ilişkisel problemlerin çatışmaya dönüşmesine sebep oluyor.

SORUN BAZEN PSİKOLOJİK BAZEN DE FİZYOLOJİK OLUYOR

Bu tür bir sorunun temelinde farklı değişkenler rol oynayabiliyor: Yaş, birtakım tıbbi sorunlar, kullanılan ilaçlar, evlilik sorunları, ilişki çatışmaları ve olumsuz cinsel deneyimler gibi... Ayrıca katı dini şartlanma, bazı kişilik özellikleri, partnere güvensizlik, gebe kalma korkusu, başarısızlık kaygısı, cinsel ilişkiden korkmak da cinsel isteksizlik nedenleri arasında yer alabiliyor. Ön sevişme süresinin kısa olması yani kadının hazır olmasının beklenmemesi, beraberinde ilişki esnasında ağrıyı getireceği için kadında isteksizliği başlatabiliyor. Op. Dr. Bahadır, erkeğe ait sorunlar arasında yer alan ereksiyon ve erken boşalma sorunlarının da yine kadında cinsel istek sorunu yaratabileceğinin altını çiziyor: "Ülkemizde gerçek bir sorun olan cinsel eğitim yetersizliği ve toplumun kadın cinselliğine bakışının da önemsenmesi gerekiyor. Kadına ait hormonal bozukluklar, gebelik, doğum, emzirme, bazı hormonal ilaçlar, menopoz dönemi ile kadın genital sistem hastalıkları cinsel fonksiyonu etkileyebiliyor. Kişinin cinsel sorunu eğer cinsel eylem başlangıcından

beri varsa bu daha çok psikolojik süreçlerle ilgili oluyor. Bilinç dışı süreçler bu durumu yaratabiliyor. Normal bir cinsel istek döneminden sonra oluşan isteksizlik ise daha çok eşle ilgili sorunlar, evlilik çatışmaları nedeniyle görülebiliyor."

ERKEĞİN UYUMU ÖNEMLİ!

Cinsel yaşamın tabu olduğu ülkemizde, iki kişi arasında yaşanan bu ilişki çoğu kez partnerler arasında dahi konuşulamıyor. Toplumun dayattığı olumsuz imaj, kadının bu konuları eşiyle paylaşmasına engel oluyor. Çiftler ya bu sorunu önemsemiyor ya da evlilik krizleri sebebiyle danışmanlık hizmeti alıyor. Öte yandan cinsel eğitim almamış ve bu konuda deneyimi kısıtlı olan kadın ise bunu eşiyle paylaşmanın ayıp veya yasak olacağı düşüncesine kapılarak cinselliğini bastırıyor. Cinsel problemleri olan ve bir uzmana kendi isteğiyle başvuran, bu noktada eşinden destek alan kadınlarda ise tedavi başarısı artıyor. "Başvuran kadınlarda önce bu sorunun neden geliştiğini anlamak, olası başka hastalıkları ve evlilik sorunlarını göz ardı etmemek gerekiyor" diye bilgi veren Op. Dr. Bahadır, ilaçlar veya hastalık gibi durumların varlığında sebebe yönelik tedavi uygulanırken, evlilikle ilgili çatışmalarda cinsel terapi öncesi evlilik terapisi önerildiğini belirtiyor. Uygulanan tedavi; kişinin yaşına, sosyokültürel düzeyine ve partnerin tutumuna göre şekilleniyor. Cinsel terapi kararı verilen kadında eğer altta yatan bir sorun yoksa cinsel yeniden yapılandırma programı uygulanıyor. Kişide bu soruna yol açan etkenlerin ve cinsellikle ilgili yanlış mitlerin ortadan kaldırılması birinci aşamayı oluşturuyor. Çiftlerin karşılıklı olarak duygularını anlayabileceği iletişim ortamları yaratması, cinsellikle ilgili beklentileri ve arzularını ifade edebileceği uygun bir iletişim kurması sağlanıyor. Kişinin cinsellikten ne beklediği ve ne istediğini karşı tarafa anlatması, güçlükler üzerinde birlikte çalışması önemseniyor. Cinsellikle ilgili olumsuz düşünceleri kavraması, bunları olumlular ile değiştirmesi, cinsel fantezi kurması ve uygulamaya geçmesi, bedenini tanıma, duyulara odaklanma ve mastürbasyon yapma gibi bilişsel davranışsal egzersizler, terapinin vazgeçilmezleri oluyor. Ülkemizde halen bir tabu olan cinsel yönelim farklılıklarını da göz ardı etmemek gerektiğini söyleyen Op. Dr. Bahadır, kadınların gizli tutmak zorunda hissettiği ve kendi gerçekliğini yaşamaktan çekindiği eşcinsel duyguların da heteroseksüel ilişki içinde isteksizliğe sebep olabileceğine dikkat çekiyor. Erkeğin cinsel isteksizliğe uyumu da önemli bir konu. Çoğu zaman isteksizlik süresi uzayınca ve kadın ilişki talebine olumsuz cevap verince partneriyle çatışmalar başlıyor. Aslında kadın isteksiz olmaktan acı çekerken ve eşine karşı mahcupken, erkek partner terapiye üzgün, kırgın hatta bazen kızgın olarak geliyor. Erkek bu noktada, kadının en çok istediği şeyleri vermemeye başlıyor. Kadın aşkla dokunulmayı, özel hissetmeyi, ilgiyle dinlenilmeyi, birlikte

"PARTNERLER ARASINDAKİ CİNSEL İSTEK BOZUKLUĞU, EN SIK CİNSEL İSTEKTE TUTARSIZLIKTAN KAYNAKLANIYOR."

İki tarafa da görev düşüyor

Cinsel sorunların çözümünde cinsel terapiler büyük yarar sağlayabiliyor. Ancak birçok çift, cinsel terapiye önyargılı gelebiliyor. Çoğu zaman evlilik çatışmaları başlamış durumda ya da belki de erkek partnerin ısrarı çifti bir uzmana yönlendiriyor. CİSED İstanbul Avrupa Şube Başkanı Op. Dr. Selcen Bahadır, kadının kendi isteğiyle gelmesi halinde terapi başarısının daha yüksek olduğunu vurgulayarak, "Terapide karşılarında onlara umut veren, yaşadıkları durumu normalleştiren ve empatik olarak soruna saygı duyan bir terapistle karşılaşmak, çiftin tedaviye uyumunu ve inancını arttırıyor. Ama bu noktada elbette en büyük görev yine partnerlere düşüyor. İstikrarlı terapi süreçleri ve verilen ödevleri yerine getirme konusunda çiftin sorumluluğu bulunuyor. Bazı çiftler daha önce cinsel terapiye başvurmuş ancak başarısız sonuçlar almış olarak gelebiliyor. Dolayısıyla terapiye olan inançları azalabiliyor. Bu noktada, önceki terapileri sorgulamak yerine gözden kaçan bir iletişim veya ilişki sorununu aramak gerekebiliyor. Her çiftin değerlendirilmesi onların özelinde yapılarak, uygun çocukluk, cinsellik, ilişki ve evlilik öyküsü alınıyor. Terapi planı da bu bağlamda, onların istekleri ve ihtiyaçları doğrultusunda çifte özel planlanıyor" diyor.



vakit geçirip sosyal alanlarda var olmayı ve romantizm almayı beklerken, erkek bunlardan vazgeçebiliyor. Ve böylece ilişkideki sorunlar gitgide büyüyor.

KADIN KAÇINDIKÇA, ERKEK DAHA TALEPKAR OLUYOR

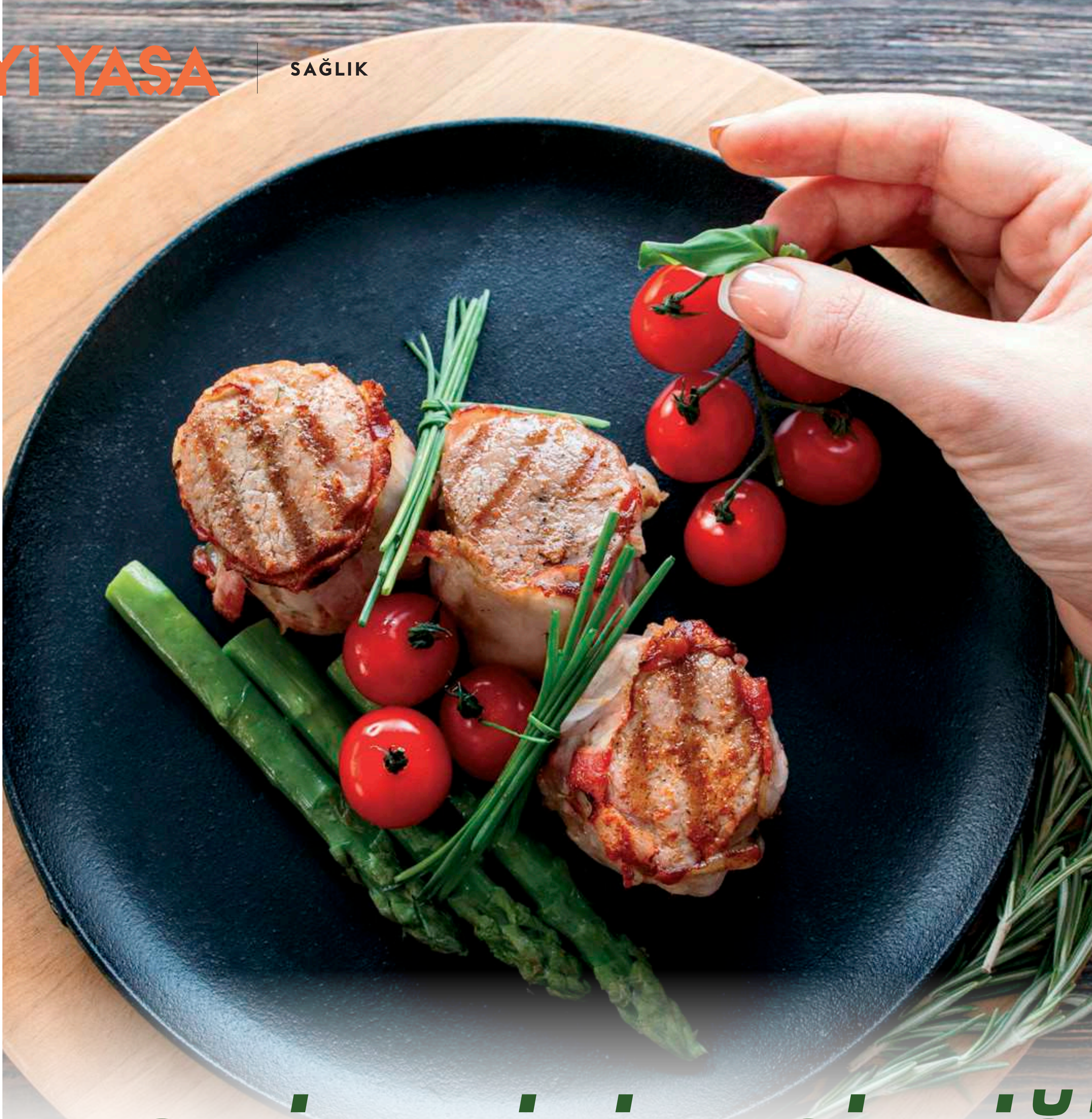
Türlü bahanelerle cinsel ilişkiden kaçınma davranışının uzun sürmesi, erkeğin daha gergin ve olumsuz bir tavır içine girmesine yol açabiliyor. Öte yandan kadın haftada bir ilişkiye müsaade ettiği dönemde, erkek iki veya üç kez talep ederken bu tutarsızlığın artması kadının ayda bir, erkeğin ise her gün cinsellik istemesi boyutunda çatışmaları arttırıyor.
Uzun süreli ilişkilerde cinsellik dışında geçirilen vaktin kalitesi de önem taşıyor. Zamanla cinsellik dışında birlikte geçirilmesi gereken vakitte de azalmalar başlıyor ve ilişki sorunları git gide büyüyor. Ancak samimiyet, güven, sadakat ve koşulsuz sevgi gibi kavramların, cinsellik dışında evliliği ayakta tutan etmenler olduğunun unutulmaması gerekiyor. Cinsel uyum sorunu yaşayan çiftlerde zamanla bu kavramlarda da bozulmalar oluşabiliyor. Erkekteki mevcut cinsel istek sorununu da gözden kaçırmamak gerekiyor. Bazen erkeğin kendi cinsel sorunu, kadının problemleri nedeniyle maskelenebiliyor. Örneğin, mevcutta erken boşalma veya ereksiyon sorunu olan bir erkek, kadındaki isteksizliği bahane ederek kendi sorunundan uzaklaşmış ve kaçmış olabiliyor.

EVDEKİ HUZURSUZLUK ALDATMAYLA SONUÇLANABİLİYOR

Cinsel hayattaki sorunlar, ilişkilerde uzaklık oluşmasına yol açabiliyor. Kişinin eve ilgisi azalabiliyor, işinde daha çok vakit geçirebiliyor, hobilerine odaklanabiliyor, eve iş getirebiliyor. Cinsel sorunlarla yüzleşmek yerine, sosyal aktivitelerine zaman ayırarak eve geç saatte gelebiliyor. Bunun belki de evliliğe ve ilişkiye yapılmış sadakatsizliğin başlangıcı olabileceğini belirten Op. Dr. Bahadır, "Daha ilerleyen aşamalarda ise aldatma gündeme gelebiliyor. Bu anlamda, çiftlerin cinsel sorunları için ortak paydada buluşması ve terapi desteği alması olabilecek sorunlara karşı önlem oluşturabiliyor. Terapilerde çiftin yakınlık sorunlarının da ele alınması, kişileri birbirinden uzaklaştıran etmenlerin değerlendirilmesi gerekiyor. Çünkü yakınlığın tekrar kurulması, cinsel terapi için anahtar rol üstleniyor" diyor.

CİNSELLİK BAŞTAN ÖĞRETİLİYOR

Bu tür sorunların çözümünde cinsel terapi, öncelikle bu çatışmalara ve evlilik sorunlarına yol gösterici olmakla birlikte, asıl amacı birbirini seven çiftin cinsel uyum sorununu çözmek oluyor. Cinsel terapistler; kadın cinselliğinin de aynı erkekteki gibi doğuştan gelen bir yeti olduğunu kabul ederek, bunu geliştirmenin yollarını danışana gösteriyor. Bu aşamada, cinsel anatomi ve fizyoloji hakkında doğru bilgiler vererek kadının korkularını değiştirmesine imkan verildiğini söyleyen Op. Dr. Bahadır, şöyle devam ediyor: "Sonrasında kadının cinselliği hakkında utanmaması ve haz almakla ilgili yeni yolların keşfi sağlanıyor. Böylece kadın uyarılmanın yollarını öğreniyor. Çoğu zaman istek ve düşlemler uyarıyı doğursa da uyarının kendisi de istek gelişmesine imkan tanıyor. Ayrıca kadına uyarılmanın kaynağının kendisinde olduğu ve bu kaynağın harekete geçirilerek isteğin de artacağı öğretiliyor. Kadın olmanın aşamaları bir bir tamamlanıyor. En önemli cinsel organın beynimiz olduğunu unutmamak gerekiyor. Dolayısıyla cinsel düşlemler, bunların gerçeğe çevrilmesi, erotik film ve kitap okumak da cinsel beynin gelişmesi konusunda yarar sağlıyor. Tedavinin ilk basamağı cinsel beynin geliştirilmesi için yapılan egzersizleri kapsıyor. İlerleyen aşamalarda kişi önce bedenini tanıyor, sonra onlara uygun miktarda dokunarak haz bölgelerini keşfediyor. Kadında cinsel hazzın merkezi olarak bilinen klitoriste yapılan uyarılar, hemen her kadında vajinal ıslanmayı sağlıyor ve isteği arttırıyor."



B12 VİTAMİNİ EKSİKLİĞİ TÜM VÜCUDU ETKİLİYOR

B12 vitamini eksikliği, hayvansal gıdadan fakir beslenmek ve emilim sorunları gibi birçok nedene bağlı olarak ortaya çıkabiliyor. Bu sorun kişide halsizlikten konsantrasyon bozukluğuna, el-ayak uyuşmasından unutkanlığa dek birçok rahatsızlığa yol açabiliyor. İlerlemiş kayıplarda depresyona varan sonuçlar dahi görülebiliyor.

Ayşegül Uyanık Örnekal

Vitamin ve mineraller vücut için en gerekli maddeler arasında yer alıyor. Grubun en tanınanı C vitamini olsa da B grubu vitaminlerin de adından sıkça söz ediliyor. En çok da B12 vitamininden, neden mi? Modern yaşam, bize türlü olanaklar sunuyor. Bilgisayarlar, sanal ajandalar, içinde sayısız bilginin saklanabildiği akıllı telefonlar ve tabii ki internet tüm verileri altın tepside sunuyor bize. Hal böyle olunca da hafızamızı zorlamaya ve kullanmaya çok da ihtiyaç duymuyoruz. Ardından da herkes unutkanlıktan dem vuruyor. İnsanları, isimleri, adresleri, telefon numaralarını unuttuğunu söylüyor. Bu belki bizim belki de vücudumuzdaki birtakım maddelerin eksikliğinden kaynaklanıyor. Akla ilk gelen de B12 vitamini oluyor. Acıbadem Altunizade Hastanesi Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Uzmanı Yrd. Doç. Dr. Müjdat Kara, bu vitamini şöyle tanımlıyor: "Suda eriyen vitaminlerden olan B12, korinoidler (corinoids) olarak adlandırılan bir gruba üye. Mideden salgılanan intrinsik faktöre (IF) bağlanan bu vitamin, ince bağırsaklardan emilerek karaciğerde depolanıyor."

Yrd. Doç. Dr. Kara'dan B12 vitamini hakkında merak edilenleri diğer bilgileri öğrendik.

[S] BU VİTAMİNİN SAĞLIK AÇISINDAN ÖNEMİ NEDİR?

B12 vitamini, vücudumuzda birçok metabolik olayın sağlıklı gerçekleşebilmesi için düzenleyici rol oynuyor. Özellikle sinir sistemi fonksiyonlarının sağlıklı bir şekilde yapılabilmesi ile DNA sentezi açısından büyük önem taşıyor.

[S] EN GÜÇLÜ B12 VİTAMİNİ KAYNAKLARI NELER?

Genellikle hayvansal gıdalarda bolca bulunuyor. Sebzelerde olmadığı için et tüketmeyenler ile vejetaryenlerde B12 eksikliğine sıkça rastlanıyor. Doğadaki kaynağı bakteriler olan bu vitamin, insanlarda ve hayvanlarda kalın bağırsaktaki bakteriler tarafından oldukça fazla miktarda üretiliyor. Ancak bağırsakta üretilen B12 vitamininin emilimi olmuyor ve büyük çoğunluğu dışkıyla atılıyor. Etin kaynatılması ve pişirilmesi büyük kayıplara yol açmadığı gibi haşlama sırasında B12 vitamininin yaklaşık yüzde 30'u haşlama suyuna geçiyor. Karaciğer, et, deniz ürünleri, daha az miktarda olmak üzere süt ve süt ürünleri güçlü B12 kaynakları arasında yer alıyor. Bitkisel gıdalar B12 vitamini içermediği gibi, kurutulmuş ürünler de bu vitaminin aktif olmayan bazı metabolitlere dönüşmesine ve etkisini kaybetmesine yol açıyor.

[S] EN SIK HANGİ NEDENLE B12 VİTAMİNİ EKSİKLİĞİNE RASTLANIYOR?

İlk sırada vejetaryen ya da vegan beslenme sonucu gerektiği kadar B12 içeren besinlerin tüketilmemesi geliyor. Bazen de yeteri kadar B12 vitamini içeren besinler alınsa da vücuttaki emilimi yetersiz olabiliyor. Bu tabloya en sık "pernisiyöz anemi" adı verilen bir hastalık yol açıyor. Temel patoloji, otoimmün bir mekanizma ile gelişen atrofik gastirit ve IF eksikliğine bağlı B12 emilememesi durumundan kaynaklanıyor. Kalıtsal özelliği bulunan hastalığın klinik bulguları, genellikle 35 yaş sonrasında ortaya



UNUTKANLIĞIN NEDENİ HER ZAMAN B12 DEĞİL!

Son yıllarda her tür unutkanlık, B12 vitamini eksikliği ile ilişkilendiriliyor. Peki gerçekten de öyle mi? Yani vücudumuzda dolaşan bu vitamin zihnimizi böylesine etkiliyor mu? Yrd. Doç. Dr. Müjdat Kara, bu soruyu şöyle yanıtlıyor: "Unutkanlık nedenleri arasında B12 vitamini eksikliği ilk sıralarda yer alıyor ancak her unutkanlık şikayetini buna bağlamak doğru değil. Öte yandan, unutkanlık şikayeti olan kişilerin mutlaka değerlendirilmesi ve B12 düzeyinin >400 pg/ml'nin üzerine çıkarılması önem taşıyor."

çıkıyor. Bunun dışında çeşitli dış etkenlere bağlı gelişen gastritler (bazı ilaçlar, sigara, aşırı alkol kullanımı gibi...), birtakım parazit enfeksiyonları, gastroenteritler, bağırsak hastalıkları, mide-bağırsak operasyonu sonrası gibi durumlarda B12 eksikliği görülebiliyor.

[S] EKSİKLİĞİ NE TÜR SORUNLARA YOL AÇIYOR? HANGİ BELİRTİLERLE KENDİNİ GÖSTERİYOR?

B12 vitamini depoları dolu bir kişide, diyetsel eksiklik başlamışsa belirtilerin ortaya çıkması ortalama bir-üç yıl sürebiliyor. Yani B12 depoları dolu ise belirtilerin kısa bir sürede ortaya çıkması beklenmiyor. Eksikliği genel olarak hematolojik, gastrointestinal, nörolojik ve psikiyatrik bozukluklara neden olabiliyor. Sıklıkla; anemi, halsizlik, yorgunluk, efor dispnesi, dilde ağrı, uyuşma, iştahsızlık, tat duyusunun azalması, şişkinlik-gaz gibi dispeptik şikayetler ile ishale rastlanabiliyor. Ayrıca saç ve vücuttaki diğer tüylerde dökülme, ayaklarda uyuşma, karıncalanma, denge bozukluğu, baş dönmesi, hafıza bozuklukları, unutkanlık, konsantrasyon eksikliği, depresyon, çocuklarda öğrenme güçlüğü, erkeklerde empotans ile yaşlılarda demansla kendini gösteriyor.

[S] KİŞİ HANGİ ŞARTLARDA HEKİME BAŞVURUYOR?

Hastaların hekime başvurmasına yol açan en belirgin şikayetler; halsizlik, yorgunluk, unutkanlık, konsantrasyon kaybı, el-ayak uyuşmaları ile karıncalanma hissi oluyor. Ancak zaman zaman başka sağlık sorunları tetkik edilirken veya check-up taraması yapılırken tesadüfen de ortaya çıkabiliyor. B12 vitamini eksikliği tespit edilen kişilerde eğer neden otoimmün sebeplere bağlıysa besinsel destekle kalıcı düzelme sağlamanın mümkün olmayacağının hasta tarafından bilinmesi önem taşıyor. Çünkü bu hastalarda B12 vitamin desteği tekrarlıyor. Bu nedenle B12 düzeylerinin belirli aralıklarla ölçülmesi ve gerektiğinde replasman tedavisi uygulanması gerekiyor.

[S] TÜRKİYE'DE VE DÜNYADA B12 VİTAMİNİ EKSİKLİĞİNE ÇOK RASTLANIYOR MU? BU KONUDA RİSKLİ GRUPLAR VAR MI?

Yapılan çalışmalara göre; 65 yaş üzerindeki yaklaşık her iki kişiden birinde B12 vitamini eksikliği gözleniyor. Özellikle mide-bağırsak hastalığı ile bu nedenle operasyon geçirmek, vejetaryen-vegan beslenmek ve bazı otoimmün hastalıklar B12 vitamini eksikliğine zemin hazırlıyor.

[S] EKSİKLİĞİ HALİNDE GIDA DIŞINDA VİTAMİN TAKVİYESİ DE ALMAK GEREKİYOR MU?

Hafif eksiklikler dışında gıda takviyesi yanında çoğu zaman oral veya iğne formları ile eksik B12 vitamininin tamamlanması gerekiyor.


www.elele.com.tr
elele
HEDİYE DEFTER
3 FARKLI KAPAK SEÇENEĞİYLE
ŞUBAT
SAYI: 2018-2
10 TL
ISSN 1301-6261
BAŞROLDE AŞK VAR!
DOĞA RUTKAY-KERİMCAN KAMAL
ALPER SALDIRAN-PINAR TUNCEGİL
URAZ-MELİS KAYGILAROĞLU
AYLİN-ALPER KUL
ÖZEL BİR KADIN
TÜLİN ÖZEN
SEKS
Oyuncakları olmalı mı, olmamalı mı?
BİR GÜZELLİK YAPIN!
SOĞUK HAVALARDA CİLT BAKIMI ŞART
MODA
HAVALI KAPANIŞ
HEDİYE DEFTER
3 FARKLI KAPAK SEÇENEĞİYLE
Meow



SAĞLIK DOSTU
Yoğurt ile 7 tarif

Yoğurt bütün dünyada sağlıklı beslenmek isteyenlerin gözdesi. Anavatanı sayılan bu topraklarda çorbadan içeceklere, ana yemeklerden tatlılara hemen her öğün farklı şekillerde kullanıyoruz. Bağırsak dostu bu mucize besini "Yoğurt–Dünyanın en sağlıklı gıdasıyla 90 tarif" kitabı ile mercek altına alan Arzu Aygen Uyumaz, yoğurda hak ettiği değeri vererek birbirinden lezzetli, albenili, sağlıklı yemekler yapabileceğimizi gösteriyor. İşte kitaptan seçtiğimiz 7 tarif...

Aytaç Özkardaş Gozzi

SAFRANLI KAKULELİ YOĞURT

"Hindistan'da yoğurt aklınıza gelmeyecek baharatlarla birlikte kullanılıyor. Düğün yemeklerinde bile ikram edilen shrikhand da nefis tatlılarından biri. Mango püresi ilave edilebiliyor. Hindistan'da genellikle yanında bir hamur işiyle servis edilirmiş. O kadar lezzetli ki anlatamam."

MALZEMELER *(4 KİŞİLİK)*

- 10-15 lif safran
- 2 çorba kaşığı ılık süt
- 400 g süzme yoğurt (tatlı)
- 100 g şeker
- 4-5 tane kakule

SÜSLEME

- Antep fıstığı
- Safran
- Kuru gül yaprağı

HAZIRLANIŞI

Safranı ılık sütün içinde 1 saat bekletin, rengini versin. Yoğurda azar azar şeker ilave edip karıştırın. Bir yandan da tadına bakın, arzu ettiğiniz tada gelinceye kadar şeker eklemeye devam edin. Daha tatlı severseniz şekerini artırabilirsiniz. Kakulelerin yeşil kabuklarının içinde siyah tohumları var. Bu tohumları havanda toz haline getirin. Şekerli yoğurdu kakule ve safranlı sütle iyice karıştırın. 2 saat kadar buzdolabında bekletin. Dövülmüş fıstık, gül yaprakları ve safranla süsleyerek soğuk soğuk servis edin.

AVOKADO EZMESİ

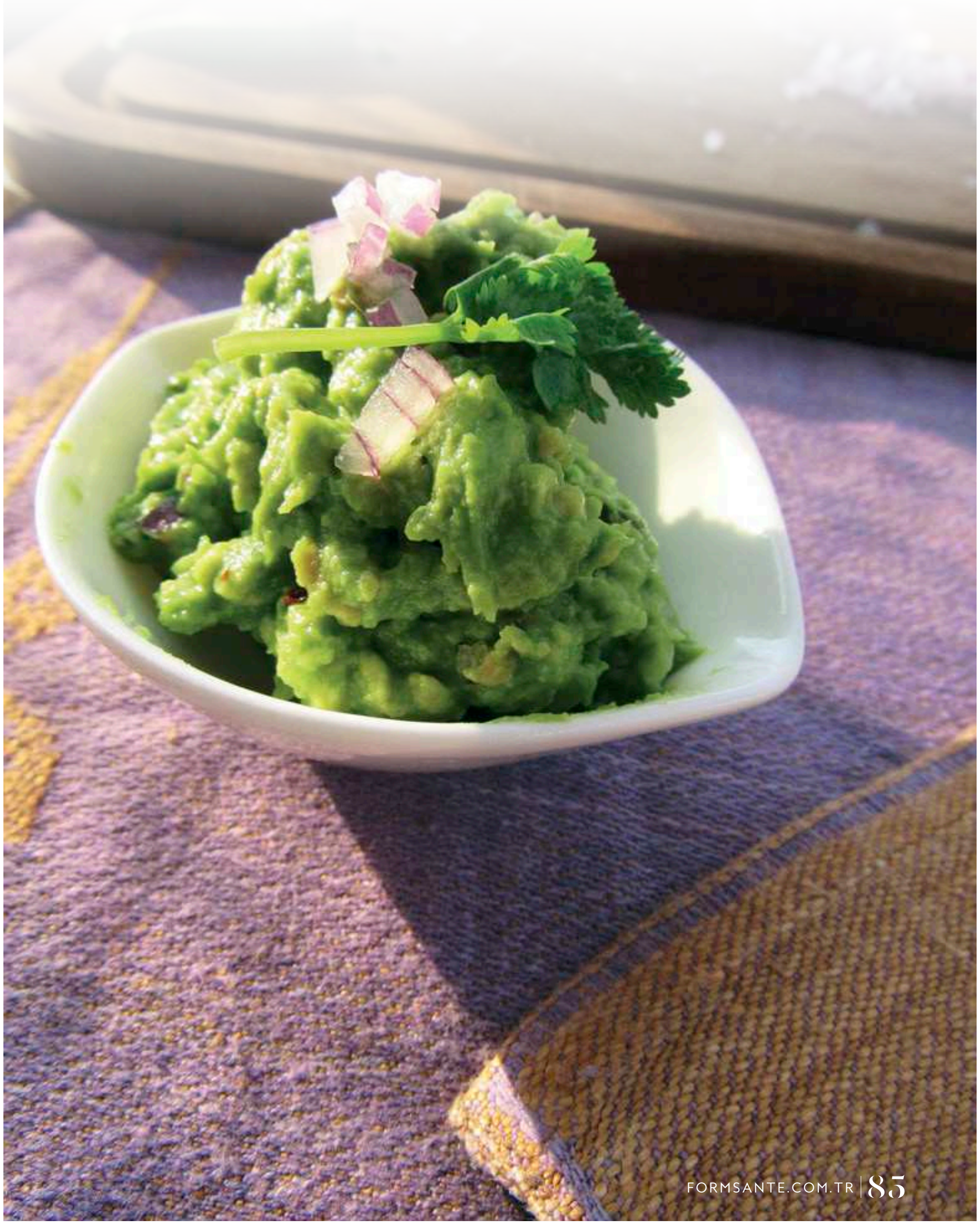
"Avokado, son senelerde tanımaya başladığımız çok ilginç bir meyve. Sıcak iklimde, kocaman ağaçlarda yetişiyor. Aynı zeytin meyvesi gibi, çok sağlıklı bir yağ var içinde. Avokado yeşil salatalara doğranabilir, olduğu gibi yenebilir. Latin Amerika ülkelerinde guacamole denen ezmesini yoğurtla denedik, yakıştı."

MALZEMELER *(2 KİŞİLİK)*

- 1 olgun avokado
- 1/2 küçük kırmızı soğan
- 1/2 küçük acı kırmızı biber
- 4 çorba kaşığı süzme yoğurt
- 1 tatlı kaşığı limon suyu
- 3-4 sap taze kişniş
- Tuz

HAZIRLANIŞI

Avokadoyu uzunlamasına yarıya bölüp çekirdeğini çıkarın. Meyveyi kabuğundan ayırıp içini çatalla ezin. Soğanla acı biberi ayrı kaplara incecik kıyın. Avokado ezmesinin üstüne azar azar yoğurt, soğan, biber ekleyip karıştırarak bir yandan da tadına bakın. Soğanla biberin hepsini kullanmanıza gerek kalmayabilir. En son limon suyunu, incecik kıyılmış kişnişi ve tuzunu serpip tekrar karıştırın. Bekletmeden servis edin.



BAKLA ÇORBASI

“Babaannem bu harika çorbayı Bolu’da öğrenmiş. Sarımsaklı yoğurt, salça, dereotuyla birlikte taze bakla bu kadar mı lezzetli olur... Bakla yeni çıktığı zaman, en ince olanlarını seçerek hazırlayın. Bakla mevsimi çabuk biter; bakla olmadığında taze fasulye de kullanabilirsiniz.”

MALZEMELER *(5 KİŞİLİK)*

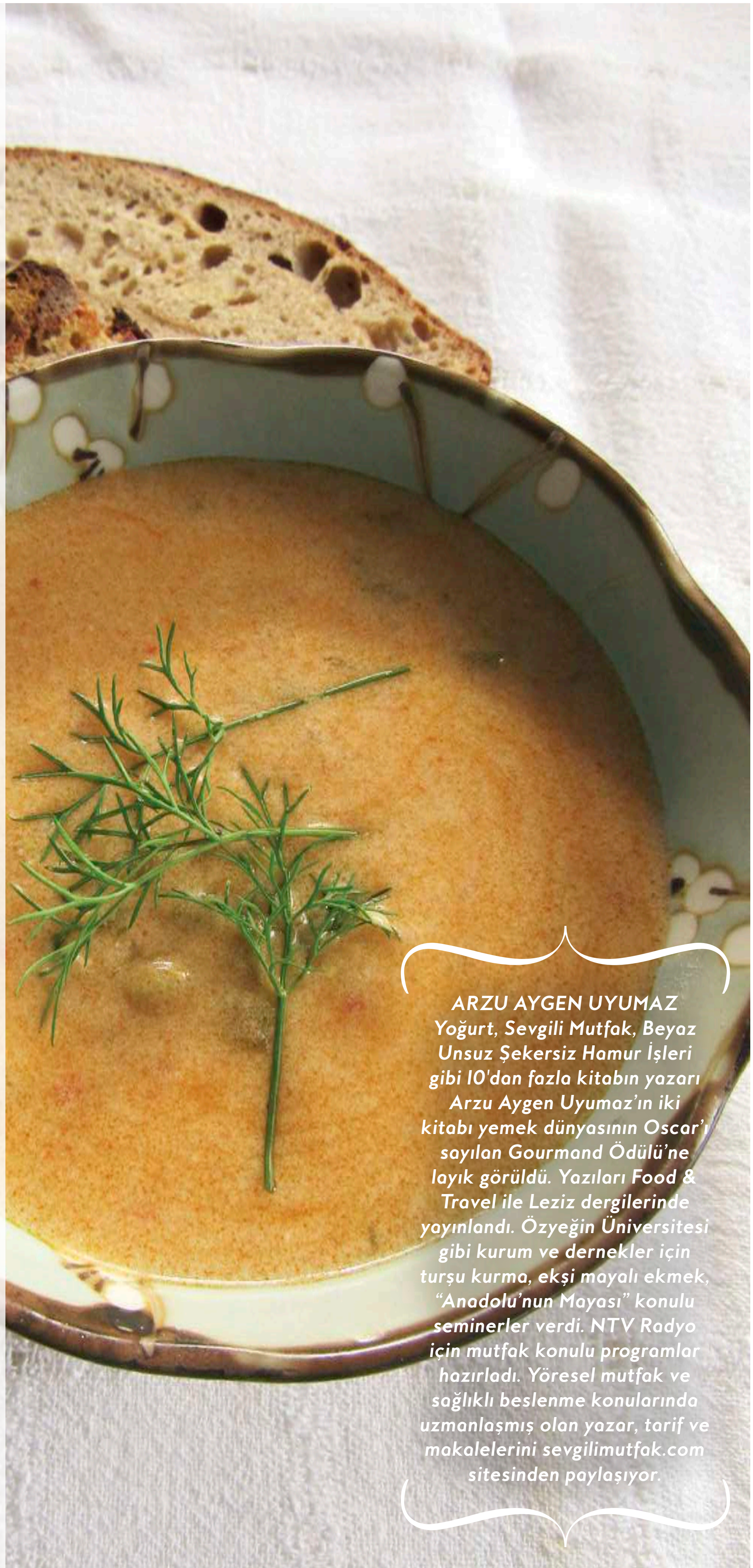
+ 250 g en küçüklerinden taze bakla
+ 1 küçük soğan
+ 2 çorba kaşığı tereyağı
+ 1 tatlı kaşığı domates salçası
+ 2 diş sarımsak
+ 5-6 sap dereotu
+ 1 su bardağı yoğurt (tercihen ekşi)
+ 1 adet yumurta
+ 3 çorba kaşığı un
+ Tuz

ÜSTÜNE:

+ 2 çorba kaşığı tereyağı
+ 1 çorba kaşığı domates salçası

HAZIRLANIŞI

Baklanın sap kısımlarını ayıklayıp, 0,5 cm eninde halka halka dilimleyin.
Soğanı incecik kıyın. Kalın tabanlı bir tencerede soğanı yağda hafif kavurun. Üzerine baklayı katın, 1-2 dakika kavurduktan sonra salçayı ilave edin. Salça da biraz kavrulduktan sonra, 4 su bardağı kaynar su katın. Tuzunu serpin. Önce harlı ateşte bir taşım kaynatın. Ateşi kısıp bakla yumuşayana kadar haşlayın.
Bu sırada ayrı bir kabın içinde sarımsağı dövün. Dereotunu incecik kıyın. Sarımsakla dereotunun üstüne yoğurt, un, yumurta ve 1 su bardağı su katıp pürüzsüz bir kıvam alana kadar çırpın.
Bakla yumuşadığında (yaklaşık 20 dakika sürer) yoğurtlu karışımı ılıştıra ılıştıra çorbaya yedirin. Bir taşım daha kaynatın. Çorbanın tadına tuzuna bakıp ateşten alın. Ayrı bir tavada yağla salçayı 1-2 dakika kavurun. Çorbanın üstüne gezdirerek servis yapın.



ARZU AYGEN UYUMAZ
Yoğurt, Sevgili Mutfak, Beyaz Unsuz Şekersiz Hamur İşleri gibi 10’dan fazla kitabın yazarı Arzu Aygen Uyumaz’ın iki kitabı yemek dünyasının Oscar’ı sayılan Gourmand Ödülü’ne layık görüldü. Yazıları Food & Travel ile Leziz dergilerinde yayınlandı. Özyeğin Üniversitesi gibi kurum ve dernekler için turşu kurma, ekşi mayalı ekmek, “Anadolu’nun Mayası” konulu seminerler verdi. NTV Radyo için mutfak konulu programlar hazırladı. Yöresel mutfak ve sağlıklı beslenme konularında uzmanlaşmış olan yazar, tarif ve makalelerini sevgilimutfak.com sitesinden paylaşıyor.



NARLI RAİTA

"Yoğurdu en az bizim kadar seven, hamurdan ete her türlü yemeğe katan bir ülke daha var: Hindistan. Raita, aynı cacık gibi yemeklerin yanında yenen bir çeşit salata. Mango gibi meyvelerle, domates, turp, patates, salatalık gibi sebzelerle yapılabiliyor. Acılı, baharatlı yemeklerin, hamur işlerinin, pilavların yanında iyi gidiyor. Yan yana pek düşünmediğimiz acı biber, nar, yoğurt, kimyonla çok lezzetli, ferahlatıcı bir tarif."

MALZEMELER *(2 KİŞİLİK)*

- 1 su bardağı yoğurt
- 1 çay kaşığı şeker
- Kaya tuzu
- 1 çay bardağı nar tanesi
- 1/2 adet salatalık
- 1/4 küçük acı yeşil biber
- 1/2 çay kaşığı tane kimyon
- Taze çekilmiş karabiber

HAZIRLANIŞI

Yoğurdu, şeker ve tuzla pürüzsüz bir kıvam alana kadar karıştırın. Nar, ince kıyılmış salatalık ve ince kıyılmış biberden süsleme için az bir miktar ayırıp kalanı yoğurda ilave edin. Tadını çekip soğuması için yarım saat buzdolabında bekletin. Kimyonu küçük bir tavada, kısık ateşte devamlı karıştırarak 1-2 dakika kavurun. Rengi değişip güzel bir koku verince hemen tavadan alın. Havanda dövün. Raita'nın üzerine kimyonla karabiber serpiştirin. Salatalık ve narla süsleyerek servis yapın.

BİBER YOĞURTLAMASI

"Piştiğinde kabuğu ayrılmayacak biber çeşitlerinden kullanın. Sivri biber veya çarliston biber olur mesela. Salçalık biber yakışmıyor, biraz yumuşadığında kabuğu ayrılıyor. Biberler acı veya tatlı olabilir, nasıl severseniz. Yoğurt yerine kaymak da kullanılabilir."

MALZEMELER

- 1/2 kg ince kabuklu yeşil veya kırmızı biber
- 2-3 çorba kaşığı zeytinyağı
- 3 su bardağı yoğurt
- 2-3 diş sarımsak (istenirse)
- Tuz

HAZIRLANIŞI

Biberin sap ve çekirdek kısımlarını ayıklayın, lokma büyüklüğünde doğrayın.
Üzerine tuz serperek yağda yumuşayana kadar kavurun. Soğumaya bırakın.
Soğuyunca yoğurtla karıştırın. İsterseniz ezilmiş sarımsak da katabilirsiniz.





KAVRULMUŞ ISIRGAN, PAZI VE ÇILBIR

"Sarımsaklı yoğurtla yumurta nasıl bu kadar lezzetli olabiliyor bilmiyorum. Çılbırın ilginç bir pişirme tekniği var: Kabuğundan çıkarılmış yumurta çok hafif kaynayan suyun içinde haşlanıyor (poşe ediliyor). Karşıma körpe ısırganlar çıkmışken, bu yemeği başka türlü pişiremezdim..."

MALZEMELER *(4 KİŞİLİK)*

ISIRGAN VE PAZI KAVURMASI

- 200 g ısırgan
- 200 g pazı (veya ıspanak)
- 1 adet soğan
- 3 çorba kaşığı zeytinyağı
- Tuz

ÇILBIR

- 4 diş sarımsak
- 2 su bardağı koyu kıvamlı yoğurt (oda sıcaklığında)
- 1 çorba kaşığı sirke
- 8 adet yumurta
- 3 çorba kaşığı tereyağı
- 1/2 çay kaşığı toz kırmızı biber ve pul biber
- Tuz

HAZIRLANIŞI

Önce ısırganla pazıyı yıkayıp süzün. İncecik doğrayın. İnce kıyılmış soğanı zeytinyağında pembeleştirin. Otları ilave edin, hafif kavurup rengi yeşilken ateşten alın.
Sarımsağı tuzla dövüp yoğurtla karıştırın.
Genişçe bir tencerenin yarısına kadar su koyup kaynatın. Sirke ve 1 tatlı kaşığı tuz ilave edin. Kaynar kaynamaz ateşi kısın. Bir yumurtayı, sarısını patlatmamaya dikkat ederek küçük bir çanağa kırın. Buradan da dikkatlice, tam su seviyesine yaklaştırarak kaynar suya salın. Yumurta akı matlaşana kadar, yumurtanın büyüklüğüne göre yaklaşık 3-5 dakika pişirin. Piştiğini anlamak için bir kaşığın tersiyle akın üzerine bastırın, çok fazla oynuyorsa biraz daha pişirin. 3-5 dakikada yumurtanın akı pişer, sarısı rafadan yumurta gibi sulu kalır. Delikli kaşıkla sudan çıkarın. Aynı anda 2 yumurta pişirebilirsiniz. Bütün yumurtaları pişirdiğinizde küçük bir tavada tereyağını kızdırın. Biberleri ekleyip hemen ateşten alın. Rengi kıpkırmızı olsun. Suyu iyice süzülmüş yumurtayı ot, yoğurt ve kızgın yağ ile bekletmeden servis edin.



KIRMIZI PANCARLI EZME

Kırmızı pancar inanılmaz bir sebze. Fırında pişirildiğinde daha da güzel oluyor. Yoğurt, kimyon ve sarımsakla tadı damağınızda kalacak. İçine 1 tatlı kaşığı tahin ilave edilebilir."

MALZEMELER *(4 KİŞİLİK)*

- 4 orta boy kırmızı pancar
- 2 diş sarımsak
- 1 su bardağı süzme yoğurt
- 1/2 çay kaşığı tane kimyon (istenirse)
- Tuz

HAZIRLANIŞI

Pancarları tek tek fırın kağıdına sarın. 200 derece fırında yaklaşık 40 dakika fırınlayın. Pancar iyice yumuşamış olmalı, gerekirse 10-20 dakika daha fırında tutun. Pancar ılınınca soyun. Soğan çenter gibi, incecik doğrayın. Çok kısa süre mutfak robotundan da çekilebilir. Sarımsağı tuzla dövün, yoğurtla karıştırın. Yoğurt ve pancarın küçük bir miktarını bir kenara ayırıp kalanını güzelce karıştırın. Kimyonu bir tavada devamlı karıştırarak hafif ateşte 1-2 dakika kavurun. Pancar ezmesini kenara ayırdığınız pancar ve yoğurtla süsleyin. Üzerine kimyon tohumu serpiştirin.

YOĞURT NASIL MAYALANIR?

Tadını beğendiğiniz bir yoğurdu maya olarak kullanabilirsiniz. Ev yoğurdu veya mandıra yoğurdu olursa daha güzel. Anadolu'da yoğurt mayasına "damızlık" derler.

2 kg tam yağlı taze süt
1 çorba kaşığı sulu kısmından ev yoğurdu

Sütü kalın tabanlı, büyük bir tencereye koyun. Harlı ateşte, arada bir tahta kaşıkla karıştırarak bir taşım kaynatın. Süt kaynarken kabarıp taşabilir, başında durmanız çok daha iyi olur. Kaynadıktan sonra ateşi kısın, 10 dakika bu şekilde ısıtmaya devam edin. Ateşten alın.
Toprak veya cam bir kaba döküp ılınmaya bırakın (bakır veya çelik kap da olur). Maya olarak kullanacağınız yoğurdu kaşığın tersiyle iyice ezin. Serçe parmağınızı süte batırdığınızda yanmayacak kadar ılıdığında (45°C) içine mayayı çalma vakti gelmiş demektir. Ilık sütün 3-4 kaşığını yoğurdun üstüne döküp karıştırın. Sonra bu karışımı ılık sütün bir kenarından içine akıtın. Üstünde tutan kaymağı bozmadan, kaymağın altından çatalla sütü biraz çırpın.
Üstünü önce bir tabakla, sonra kalın örtülerle örterek ılık bir yerde 3 saat kadar bekletin (kış aylarında ve soğuk havada mayalanması 4-5 saati bulur). Bu süre sonunda yoğurdun üstünde sarı-yeşil bir su tabakası görürseniz tutmuş demektir. Tutmamışsa üstünde su görene kadar biraz daha bekletin. Buzdolabına kaldırın. Bir gün sonra afiyetle yiyebilirsiniz.



GÜLDEN AYDIN-ASLI ELİF TANUĞUR-ARİFE NURHAN MUSELLİM-OYA BAŞAK-DİLEK LİVANELİ-GONCA VUSLATERİ-HÜLYA VARDAR-NEHİR ÖZZENGİN-AZRA KOHEN



HANDE ORHAN-SENEM BİLGİN-ALARA APAYDIN-ELÇİN GÜNAYDIN-ELİF KORTAN-SİNEM BAKIR-IŞIL TUNALI

#Hayataİmza AtanKadınlar ödülleriyle buluştu

Bu yıl dördüncüsü düzenlenen Elele Avon Kadın Ödülleri'nde duruşuyla ve başarılı çalışmalarıyla yılın ses getiren kadınları belirlendi. Ödül alan isimler arasında Azra Kohen, Gülden Aydın, Gonca Vuslateri, Dilek Livaneli ve Sıla gibi kendi alanlarında fark yaratan, başarılı kadınlar yer aldı.



CEM BAŞAR-SILA



JÜLİDE ATEŞ



MEHMET Y. YILMAZ-GONCA VUSLATERİ

Avon ile Türkiye'nin en köklü kadın dergisi Elele'nin iş birliğiyle dördüncüsüne imza atılan Elele Avon Kadın Ödülleri görkemli bir törenle sahiplerini buldu. Türkiye'nin en başarılı kadınlarının ödüllendirildiği gelenekselleşen organizasyonda ödül alan isimler halk oylaması ve jüri değerlendirmesi sonucunda belirlendi.

Son ana kadar heyecanın dorukta olduğu törenin sunuculuğunu bu yıl da deneyimli gazeteci Mirgün Cabas üstlendi. Dokuz kategoride verilen ödüllerde Yılın Oyuncusu Gonca Vuslateri, Yılın Şarkıcısı Sıla, Yılın Gazetecisi Gülden Aydın ve Yılın Yazarı Azra Kohen oldu. Güzel Sanatlar dalında Nehir Özzengin, Sosyal Sorumluluk kategorisinde Dilek Livaneli ödüle layık görülürken Yılın Bilim Kadını Oya Başak, Yılın Sporcusu Zeliha Ağrıs, Yılın Girişimcisi Aslı Elif Tanuğur oldu.

Elele Avon Kadın Ödülleri'nde yıl boyunca gösterdiği performans ve çalışmalarıyla kadınlara ilham kaynağı olan Avon temsilcileri de ödüllendiriliyor. Yıl boyunca gösterdiği üstün başarıları dolayısıyla Yılın Avon Kadını 25 yıldır Avon Temsilciliği yapan Hülya Vardar olurken, Avon'un "meme kanseri ile mücadele ürünleri" satışındaki başarılarıyla Avon Pembe Melek'i Arife Nurhan Musellim oldu.



ARZU SÖZERİ-GÖZDE KAYNAK-FERHAN KAYA POROY
VECİHE SÖZERİ-RUKEN AKBAY GÜRTAŞ



FERHAN KAYA POROY



PINAR DENİZ



AYŞE TOLGA-ESRA NUR GÖKÇEK





KALBEN



İCLAL AYDIN



TÜRKAN DERYA-AZRA KOHEN



DERYA BAYKAL



EMİNE ÜN-TOLGA KARAKAŞ



HALE SOYGAZİ-DİLEK LİVANELİ



BURÇİN ÜNALDI



ERDİL YAŞAROĞLU-GÜLDEN AYDIN-TAN SAĞTÜRK



AYŞE ARMAN


SERKAN ALTUNORAK
FİGEN ALTUNORAK


ÇAĞLA KÜÇÜKDERELİ
BAŞAK BOZTEPE


ELİF MISIRLI
MELİS AĞAZAT


AYŞE ARMAN
ŞİRİN PAYZIN


BİLLUR SAATÇİ
CEM M. BAŞAR


ECE VAHAPOĞLU


GÜL GÖLGE SAYGI


FERYAL GÜLMAN


ARZU SABANCI
SUZAN TOPLUSOY

ELLE Edit "Art of Shopping" ikinci kez gerçekleşti

Türkiye'de moda, dekorasyon, stil, güzellik ve düğün sektörlerine öncülük etmek için kurgulanan, Elle ve Elle Decoration imzasını taşıyan yepyeni moda etkinliği Elle Edit "Art of Shopping"in ikincisi düzenlendi.

70'i aşkın markanın katıldığı, Elle ve Elle Decoration birlikteliğiyle, Hilton Convention Center'da gerçekleşen Elle Edit; moda sektörünü harekete geçirerek, cemiyet ve televizyon dünyasından ünlüler ile tasarımcıları güzel bir etkinlikte buluşturdu. Türkiye'nin önemli tasarımcıları ile seçilmiş markalarını, iki günlük stil danışmanlığı ve keyifli network fırsatını beraberinde sunan, akıllı pop up mağaza anlayışıyla bir araya getiren, trendlerin ve modaya dair etkinliklerin öncüsü Elle Edit'te, sonbahar/kış sezonunun trendlerinden eşsiz fırsatlar sunuldu. Moda ve alışveriş sektörüne yepyeni bir bakış açısı getiren tasarımcılarla markaları, dünya standartlarındaki salon ortamında ağırlayan etkinlikte, davetlilere Elle editörleri stil danışmanlığı hizmeti verdi.


ELLE DERGİSİ YAZI İŞLERİ EKİBİ

Anadolu Efes, Coca Cola, Doğadan, Fiat, Philips ve Vespa'nın destekleriyle ikincisi gerçekleşen ELLE Edit Vol 2'ye 70'i aşkın marka katıldı.

Siz sorun uzmanlar yanıtlasın

Sağlık konusunda aklınıza takılan ya da sormaya çekindiğiniz sorular mı var? Artık merak ettiğiniz cevaplara kolayca ulaşabileceksiniz...

Sorularınız için **bizesorun@formsante.com.tr** adresine e-posta gönderebilirsiniz.

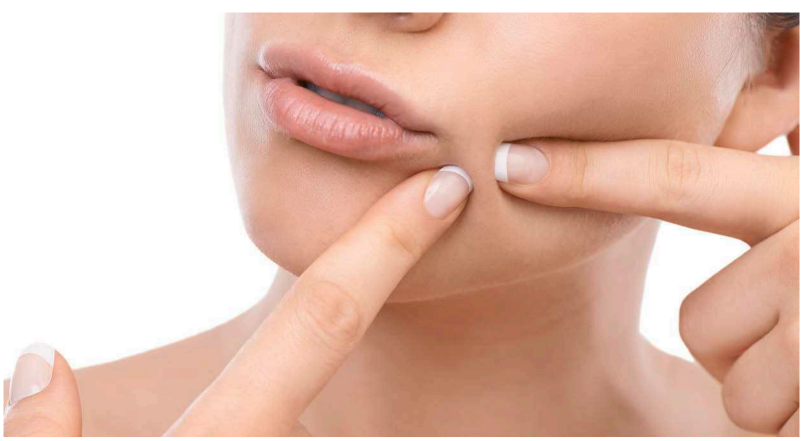
Sivilcelerden kurtulmak istiyorum

S ***"Özellikle sırt ve göğüs bölgemde içi dolu, sert sivilceler çıkıyor. Uç vermediği için patlamıyor. Ben de oynamamaya çalışıyorum ama elim gidiyor ister istemez. Çok fazla acı, ağrı olmuyor ama görünümünden hoşlanmıyorum. Özellikle tatile gittiğimde rahatsızlık veriyor. Bunlardan nasıl kurtulabilirim?"***

Reyhan K.

C Akne (sivilce), en sık karşılaşılan cilt sorunlarından biri. Yüz bölgesinde daha çok rastlanılmakla birlikte saçlı deri ve sırt-göğüs tutulumu da görülebiliyor. Sırtta oluşan akne tedavisinde antibiyotik, A vitamini ile karbon ve kimyasal peeling'ler etkili oluyor. Kişinin mutlaka sık duş alması, aşırı terlemeden kaçınması, yağdan fakir beslenmesi, özellikle çerez, çikolata, cips yememesi tedavinin başarısında büyük önem taşıyor.

DR. HÜLYA SAĞLAM - *Dermatoloji Uzmanı*



Boy uzaması durdurulur mu?

S ***"Oğlum 17 yaşında ve boyu 1,89 cm. Üniversitede harp akademisine gitmek istiyor ancak boyu sorun çıkartıyor. Çünkü 1,90 cm'nin üzeri kabul edilmiyor. Boy uzamasını durduran iğneler olduğunu duymuş. 3,5 ay sonra 18 yaşını dolduracağı için kendi başına yanlış bir karar almasından endişeleniyorum. Böyle bir tedavi ne tür sonuçlara yol açabilir?"***

Canan A.

C Öncelikle boy uzamasının bir hastalık olmadığının bilinmesi gerekiyor. Bunu durduran ilaçlar konusunda ortopedi uzmanlarının kullandığı bir medikal tedavi ne yazık ki bulunmuyor. Kaldı ki öyle bir ilaç da yok. Ancak akromegali gibi vücudun orantısız büyümesine neden olan bazı hastalıklar var. Endokrinoloji uzmanları da bu konuda hormonal dengeyi sağlamak adına bazı ilaçlar kullanıyor. Ancak burada bir hastalık söz konusu ve ona yönelik uygulanan medikal tedavi var. Yani vücudun doğal akışına müdahale etmek katiyen doğru değil. Dolayısıyla boy uzamasını durduran bir ilaç zaten olmamalı. Eğer vücudun kendi doğal akışına müdahale edilirse, daha ciddi hastalıkların kapısı aralanabiliyor. Büyüme plaklarına etki edildiğinde aşınmalar olabiliyor. Buna bağlı sakatlıklar yaşanabiliyor. Hatta ve hatta kanser bile görülebiliyor. Ayrıca erkeklerde 17-18 yaş itibarıyla büyüme ciddi anlamda yavaşlıyor. Bunun için kesinlikle boy uzamasına engel bir iğne ya da medikal tedavi uygulanmasını doğru bulmuyorum.

PROF. DR. MAHİR MAHİROĞULLARI - *Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı*

Boy uzamasını durdurmak için testosteron yapılıyor. Uzama durduruluyor ancak ciddi anlamda yan etkiler ortaya çıkıyor. Bu nedenle vücudun doğal akışına müdahale edilmesi kesinlikle doğru değil. Bunun yerine el-bilek grafisi çekilerek boy uzaması sürecek mi kontrol edilmesi daha yerinde oluyor.

PROF. DR. AYŞE ÇIKIM SERTKAYA - *Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Uzmanı*

KISA KISA

Ayşegül Uyanık Örnekal

SOFRANIN "DOĞAL" KAHVALTILIĞI



Kahvaltıların ve tatlı tutkunlarının vazgeçilmezi olmaya aday Kahve Dünyası fındık kreması, doyuruculuğu ve lezzetiyle öne çıkıyor. 7'den 70'e herkesin rahatlıkla tüketebileceği ürün, hiçbir katkı maddesi kullanılmadan üretiliyor. Her bir kavanozun yüzde 50'si taze ve çifte kavrulmuş fındıklardan, kalan yüzde 50'si de şeker pancarından elde edilen şeker ve süt tozundan oluşuyor. İçinde raf ömrünü uzatmak için kullanılan katkı maddeleri bulunmadığı için ürünün sadece iki ay içinde tüketilmesi gerekiyor! Protein oranı yüzde 11 olan fındık kremasında trans yağ da bulunmuyor.

AYAKKABIYA KİM HAYIR DER?



Tasarım ayakkabı markası bySedaUren, Sevgililer Günü'nde güzel bir hediye almak isteyenlere özel bir koleksiyon sunuyor. Marka, birbirinden farklı modelleriyle bu özel gün için ne alacağına karar veremeyenlere yardımcı olmayı amaçlıyor. El yapımı ürünleriyle dikkat çeken bySedaUren; deri, rugan, süet modellerinin kırmızı, siyah ve gümüş renklerle buluştuğu tasarımların yanı sıra topuklarda uygulanan detaylarla da öne çıkıyor.

AŞKINIZ GİBİ ÖLÜMSÜZ...

Ekvator'da üretilen ve tam üç yıl boyunca taptaze kalarak, güzelliklerini, canlılıklarını koruyan bu güller, isteğinize göre, kişiye özel bir armağan olarak kendi camı içinde, mermer üstüne tasarlanabiliyor. Secret of Flowers markasına özel üretilen güllerin uzun ömürlü olması için tek yapılması gereken ise çiçeklerin direkt güneş ışığına maruz kalmaması... Bu özel hediye alternatifi hakkında ayrıntılı bilgi için www.secretoflowers.com adresini ziyaret edebilirsiniz.



DERİNİN EN ŞIK HALİ



El yapımı deri tasarımlar, The Northfox'un yeni koleksiyonunda bir kez daha müşterilerle buluşuyor. Sonbahar-kış koleksiyonu; 80'lerden bugüne dönen bel çantaları, hayatı kolaylaştıran düzenleyiciler ve kişiye özel tasarımlardan oluşuyor. Markanın ürünleri arasında; günlük hayatta sıkça kullanılan, farklı renk ve desenlerde üretilen messenger bag, bucket bag ve pasaport kılıfları da bulunuyor.

DOĞAL IŞILTI CİLDİNİZDE

Adını doğa perisinden alan Thalia Natural Beauty, cilt, vücut ve saç bakımından bebek ürünlerine, sabundan parfüme uzanan geniş ürün yelpazesine sahip. Marka; doğaya, insana ve yaşama duyulan sevgi ve saygıyla hazırlanan bu ürünlerin, doğal ve doğru formülasyonlu olmasına büyük özen gösteriyor. Thalia Natural Beauty ürünlerinde SLS, SLES, paraben, parafin, koruyucu, hayvansal yağ, kostik gibi insan sağlığına zararlı madde kullanılmıyor.



BU ÇANTALAR ÇEVREYE DOSTU!

Ürün yelpazesinde laptop, sırt, omuz, çapraz askılı, seyahat ve makyaj çantaları ile tablet kılıfları gibi birçok farklı ürün bulunan BloominBag'in kumaşları mevsimine göre kaşmir-yün karışımlı ya da yüzde 100 pamuktan üretiliyor. Avrupa Birliği Standartları'nda, anti-kanserojen boyalarla özel bir teknikle baskı uygulanan ürünler, sağlık ve çevre koşullarına uygun, sigara içilmeyen alanlarda üretiliyor.



KIŞ AYLARINDA D VİTAMİNİ EKSİKLİĞİ ARTIYOR

Türkiye'de her 10 kişiden dokuzunda D vitamini eksikliği görülüyor. D vitamininin organların çoğunu etkileyen bir hormon olduğuna dikkat çeken Acıbadem Üniversitesi Tıp Fakültesi Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Bilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Rüştü Serter, Türkiye gibi 37. enlemin kuzeyinde olan ülkelerde güneş ışınlarının geliş açısının D vitamini ihtiyacının karşılamasında yetersiz kaldığını ve bu ülkelerde artış gösteren D vitamini eksikliğinin depresyon gibi psikolojik sorunlara neden olduğunu söylüyor: "Somon, uskumru, ton balığı, sardalya gibi yağlı balık türleri, yumurta sarısı, süt, brokoli, maydanoz gibi yiyecekler D vitamini yönünden zengin ancak bu besinler de günlük alınması gereken dozu karşılamıyor."

D vitamini takviyesinde doğru doz alımının önemine değinerek, bilinçsiz kullanımın sakıncalı olduğunu belirten Prof. Dr. Serter, takviyelerin hekim önerisi olmadan alınmaması gerektiğinin de altını çiziyor: "Takviye dozu birbirinden farklı olan her yaş grubuna uygun dozda üretilen vitaminler püskürtülerek uygulanıyor. Bu formlar, her püskürtmede güvenli miktarda D vitamini veriyor. Böylece kişi, fazla tüketimin zararlarından korunuyor. Çocuklara 1 yaşına gelinceye dek günde 400 IU, 1-18 yaş arasında ise 600 IU D vitamininin düzenli olarak verilmesi öneriliyor."

EN TATLI AŞK!

Özsüt, bu yıl 14 Şubat'a özel üç yeni lezzet hazırladı. Tazecik kek katları arasındaki çikolata mus ile damaklarda eşsiz bir tat bırakan harmoni pasta; kıpkırmızı görünümü, kalp dekorları, içindeki çikolatası ve çileği ile iki kişilik kalpten kalbe ile gerçek çikolatadan hazırlanan lezzet topunun üzerine akıtılan sıcak kırmızı sos ile sihirli küre, Sevgililer Günü için farklı alternatifler sunuyor.



Bu ay

NE OKUMALI, NE İZLEMELİ, NE DİNLEMELİ?

Hazırlayan **Ayşegül Uyanık Örnekal**

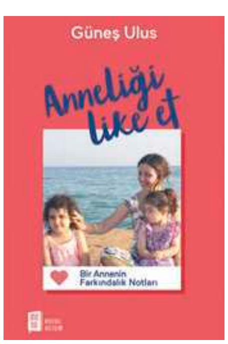


CEBİMDEKİ YABANCI *BKM*

Yedi eski arkadaş akşam yemeğinde bir araya gelir ve yemek boyunca bir oyun oynamaya karar verir. Herkes telefonlarını masaya koyacak, telefona gelen her mesaj ve bildirim yüksek sesle okunacaktır. Zaman ilerledikçe yeni sırlar ortaya çıkar, ilişki dengeleri altüst olur. O akşam, çok yakın dostların aslında mükemmel yabancılar olduğu keşfedilir.
Gerilim-komedi tarzındaki "Cebimdeki Yabancı"nın yönetmenliğini ünlü oyuncu Serra Yılmaz yapıyor. Senaryosunu Murat Dişli'nin yazdığı filmin başrollerini Belçim Bilgin, Buğra Gülsoy, Çağlar Çorumlu, Leyla Lydia Tuğutlu, Serkan Altunorak, Şebnem Bozoklu ile Şükrü Özyıldız paylaşıyor. Film, 2 Şubat Cuma günü vizyona giriyor.

ANNELİĞİ LIKE ET - *Monakitap*

→ Güneş Ulus, kendi annelik yolculuğu ve çocuklarından öğrendiklerinden yola çıkarak yazdığı ilk kitabında rutin hayatların içine "farkındalık" ışığı katmayı önerirken, pratik önerilerle bunun aslında ne kadar kolay olduğunu hatırlatıyor. Farkındalığı önce fark ettiren, sonra yol gösteren ve yaşatan kitap, hamileler ve anneler için bir kılavuz görevi görüyor.





KAN BAĞI - *Hep Kitap*

→ 1964'te kendini hemşire olarak tanıtan bir kadın, Paul Fronczak adlı oğlan çocuğunu Şikago'daki bir hastaneden kaçırır. Bu olaydan iki yıl sonra New Jersey'deki bir mağazanın dışında terk edilmiş bir oğlan çocuğu bulunur. Onun hastaneden kaçırılan çocuk olduğunu düşünen polis, annesine ulaşır ve kadın da bulunan çocuğun kendi oğlu olduğunu doğrular... Paul Joseph Fronczak ve Alex Tresniowski'nin birlikte yazdığı "Kan Bağı", Fronczak'ın gerçek hayat hikayesini sürükleyici bir dille okuyucuya aktarıyor.

BAKMADIĞINIZ BİR YER KALMIŞTI - *Can Roman*



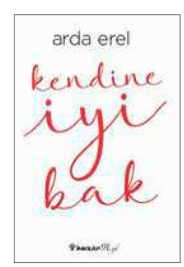
→ İster ülkelerin içinden geçtiği iç savaşlar olsun, ister bireylerin kendi içinde yaşadığı ve yaşattığı iç savaşlar... Bunlar "Bakmadığınız Bir Yer Kalmıştı"daki öykülerin gizli izleği. Ünlü yazar Ahmet Tulgar, öykülerinde müdahale edememişliğin ya da önlemeye yetememişliğin dünyaya iradesiyle bakan insana yüklediği o ağır yükü anlatıyor.

13 - *Kabak & Lin*

→ Cazdan rock'n roll'a, heavy metalden deneysel müziğe pek çok farklı projeye imza atan davulcu-müzisyen Ediz Hafızoğlu'nun yeni albümü "13" çıktı. Üç yıl önce yayınladığı ilk solo albümü "Nazdrave"in devamı niteliğinde olan 13'te Birsen Tezer, Ece Ünsal, Elif Çağlar Muslu, Jülide Özçelik ve Ülkü Aybala Sunat, Hafızoğlu'na vokalleriyle eşlik ediyor.



KENDİNE İYİ BAK! *İnkılâp Kitabevi*



→ Arda Erel, üçüncü kitabı "Kendine İyi Bak"ta okurlarına başkalarından önce kendini sevmek ve kendine iyi davranmanın kilit nokta olduğunu aforizmalarla anlatılıyor. Erel, yeni kitabını "Bir şeyler iyi gitmediğinde sen kendi yolunda gitmiyorsun demektir. Toplum, ailen ya da sevgilin. Kendini birilerinin dediklerine göre şekillendirdikçe, kendinden uzaklaştığının farkında mısın?" cümleleriyle anlatıyor.


Power System
LEAN & FIT
GERÇEK ALMAN KALİTESİ !
Carnipure
Power System
L-Carnitin
Concentrate
3600
Citrus Geschmack
L-Carnitin 3600
3600 mg pro Ampulle
Carnipure
www.karnitin.com


Uludağ
PREMIUM
CİLT BAKIM SPREYİ
DOĞAL OLARAK GÜNEŞTEN KORUR
Uludağ'ın kaynağından cildinize doğal armağan:
Uludağ Premium Cilt Bakım Spreyleri.
Maden suyunun içerdiği zengin mineraller
cildinizin beslenmesine ve nem dengesini
korumasına yardımcı olur. 30 SPF yüksek
koruma özelliğiyle cildinizi kış güneşinin
zararlı etkilerinden korur.
YÜZ SPREYİ
GÜNEŞ KORUYUCULU SPREY
DOĞAL MADEN SUYU
UVA | UVB
30 SPF Yüksek Koruma
E VİTAMİNLİ
150 ml
uludagpremium.com
uludagpremium